



# MARTÍN BERASATEGUI

te ayuda a cocinar





## PRIMEROS PLATOS





#### TRUCO

Las acelgas preparadas de esta forma quedan muy sabrosas, por la compañía de las patatas y el refrito de ajos. Conforme vayamos haciendo mano con esta receta, podemos añadir mayor o menor cantidad de caldo de cocción de las verduras a las patatas machacadas con el tenedor, para que el fondo nos resulte más seco o más caldoso, según gustos.

# ACELGAS A LA VASCA

Una verdura saludable y olvidada, con patatas y rebosada

## INGREDIENTES

1 manojo de acelgas.  
4 patatas hermosas.  
4 cucharadas de aceite de oliva.  
4 dientes de ajo.  
Harina y huevo para rebozar.  
Aceite de oliva o de girasol para freír.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Pelar las patatas y cortarlas en pedacitos grandes. Separar las pencas de acelga de las hojas verdes.



2. Limpiar las pencas de hilos, partiéndolas en pedazos de 7-8 cm de largo. Las hojas verdes las limpiamos también en varias aguas y las partimos a cuchillo en tiras alargadas.

3. Poner abundante agua ligeramente salada a hervir, e introducir las patatas y las pencas. Cocer 20 minutos, a fuego muy suave, hasta que tanto las patatas como las pencas estén tiernas. Escurrir, guardando un poco de caldo de cocción, y reservar las patatas en la misma cazuela, al calor.



4. Pasar por harina y huevo las pencas cocidas, y rebozar, friéndolas en abundante aceite. Escurrir y reservar. Limpiar la sartén y añadir las cuatro cucharadas de aceite y los ajos. Una vez bien dorados, agregar las hojas verdes de acelga, rehogándolas hasta que se queden cocinadas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Añadir las hojas de acelga a la patata cocida reservada en la cazuela y machacar el conjunto con las púas de un tenedor. Se puede agregar unas gotas del caldo de cocción de las patatas y la verdura. Sazonar.

Colocar la patata y el verde de acelga en una fuente honda o en platos hondos y cubrir con las pencas de acelga rebosadas. Si se enfria, se puede calentar unos minutos en el microondas. Rociar el conjunto con un buen chorretón de aceite de oliva virgen extra y servir.



## TRUCO

A esta salsa se le pueden añadir unas cucharadas de pulpa de pimientos chorriceros, de salsa de tomate o un poco de jugo de un guisado o de redondo en salsa. Incluso el jugo de asado de un pollo del mediodía, bien desgrasado y añadido al final, dará al conjunto un sabor excepcional.



# PENCAS DE **ACELGA** RELLENAS EN SALSA

Una verdura rellena, rica, sabrosa y muy nutritiva

## INGREDIENTES

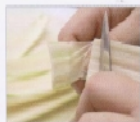
1 manojo de acelgas.  
Jamón ibérico y queso  
en lonchas.  
Aceite de oliva o de girasol  
para freír.  
2 dientes de ajo picados.  
1/4 l de caldo de cocción  
de las pencas.

Harina y huevo para rebozar.  
3 cucharadas de aceite  
de oliva.  
Perejil picado.  
1 cucharadita rasa  
de harina.  
1 pizca de vino blanco.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una cazuela con aceite, rehogar el ajo picado. Cuando comienza a bailar sin dorarse, añadir la harina y revolver con una cuchara. Verter el vino y el caldo caliente. Hervir unos minutos para que la salsa pierda el sabor a harina. Introducir en la salsa las pencas rebozadas y dejar que cuezan suavemente unos minutos más, para que cojan calor. Espolvorear con el perejil.

## PREPARACIÓN



1. Separar las pencas de las hojas. Limpiar las pencas de hilos, partiéndolas en pedazos de 10 cm de largo. Las hojas se pueden utilizar para el relleno, si se elabora con bechamel. Basta mezclar la bechamel con las hojas verdes, previamente picadas y salteadas en una sartén con unos ajos picados y aceite de oliva.



2. Poner abundante agua ligeramente salada a hervir e introducir las pencas de acelga. Cocerlas unos 10 minutos, a fuego muy suave, hasta que se puedan atravesar fácilmente con el filo de un cuchillo y estén tiernas. Escurrir y reservar cuarto de litro del caldo de cocción.



3. Sobre las pencas cocidas, se estiran una loncha de jamón ibérico y otra loncha de queso tierno de la misma medida que la penca, y se cubren con otra penca. El relleno también se puede hacer con jamón cocido, con lonchas de lengua de ternera cocida o con la citada bechamel con hojas de acelga.



4. Pasar las pencas cuidadosamente por harina y huevo, y rebozar, triéndolas en abundante aceite. Escurrir y reservar.



## TRUCO

Si no queremos tomarnos la molestia de escalfar los huevos aparte, se pueden cascar directamente sobre la sopa al final de la cocción, cuando está en reposo fuera del fuego, y dejarlos unos minutos así, sin tocarlos, hasta que estén cuajados.



# SOPA DE AJO

Una sopa que podemos improvisar en cualquier momento

## INGREDIENTES

8 dientes de ajo laminados.  
1 pizca de guindilla seca.  
4 cucharadas de aceite de oliva.  
1 trozo del tamaño de un puño de zopako o pan de pistola.  
4 cucharadas soperas de salsa de tomate.

1 cucharada de pulpa de pimiento choricero en conserva.  
1 pizca de pimentón dulce de la Vera.  
1 l de agua caliente.  
4 huevos.  
Agua y vinagre de sidra.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Se voltean los huevos cuidadosamente con ayuda de una espumadera y se escurren. Se colocan en el fondo de unos platos hondos y se cubren con la sopa de ajo bien caliente.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia echar el aceite. Arrimar a fuego suave y volcar la guindilla seca y los dientes de ajo.



2. Una vez que comienzan a bailar sin quemarse, añadimos el zopako o pan de pistola, previamente cortado en finísimas láminas con un cuchillo. Se deja que se empape con el aceite y se dore muy despacio, sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera durante unos 10 minutos.



3. Entonces, se agrega el pimentón, dejando que se dore unos segundos más y, a continuación, se vierten la salsa de tomate, la pulpa de pimiento y el agua caliente. Sazonar ligeramente y cocer muy lentamente al menos otros 15 o 20 minutos. Dejar reposar unos minutos para que el pan termine de inflarse y ligue la sopa.



4. En una cazuela alta y estrecha, se pone agua sin sal. Cuando empieza a hervir, se añade el vinagre de sidra la intensidad del fuego para que el agua no hierva violentamente. Se casca cada huevo en una pequeña taza y se van escalando de dos en dos, deslizándolos delicadamente en el agua caliente. Se dejan 2 minutos.



## TRUCO

Si el microondas no es de bandeja giratoria, es importante que cada 3 o 4 minutos le demos un cuarto de giro al recipiente en el interior del aparato, para que la cocción tenga lugar de forma regular.



# SOPA ULTRARÁPIDA DE AJO CON BACALAO

La forma más rápida y sin manchar de preparar una sopa

## INGREDIENTES

8 dientes de ajo laminados.  
1 pizca de guindilla seca.  
1 chorreón de aceite.  
1 pedazo hermoso de pan de sopa, de unos 60 g.  
4 cdas soperas de buena salsa de tomate frito.  
1 pizca de pimentón dulce de la Vera.

1 cdtita de pulpa de pimiento choricero en conserva.  
1 pizca de pastilla de caldo concentrado de carne.  
1/2 l de agua caliente.  
2 lomos de bacalao desalado congelado.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Justo cuando se saca del fuego, se puede añadir un huevo batido y dar unas vueltas, de forma que se enriquezca aún más su sabor. Un buen chorrito de Jerez al final también le da un toque muy sabroso a la preparación.

## PREPARACIÓN



1. Colocar en un recipiente con tapa, apropiado para cocinar en el microondas, los ajos, el aceite de oliva, la pizca de guindilla y la sal. Dar unas vueltas para que los ajos se empenen bien en el aceite. Introducir el recipiente en el microondas y cocinar destapado a máxima potencia durante 2 minutos.



2. Añadir el pan cortado en finas láminas, la salsa de tomate, la pulpa de choricero, el pimentón, el caldo concentrado, el agua caliente y la sal. Sumergir en esta mezcla los dos lomos de bacalao, recién sacados del congelador. Cubrir con la tapa e introducir el recipiente en el microondas a máxima potencia durante 15 minutos.



3. Pasado el tiempo, sacar el recipiente del microondas y rescatar, con cuidado de no quemarnos, los lomos de bacalao, que luego harán de tropezón. Los desmigamos, dejando la piel, que es muy gelatinosa y rica.



4. Dejar reposar el recipiente bien cubierto unos minutos, de forma que el pan se infle correctamente y dé a la sopa de ajo su textura característica, bien espesa. En ese momento, introducir el bacalao desmigado en su interior y dar unas vueltas.



#### TRUCO

Si se acompaña de unos granos de uva negra o unos gajos de caqui o nísperos, cualquier fruta dulce de verano, la sopa se enriquece en matices y queda muy sabrosa. Es muy importante que el ajoblanco se sirva helado.

# AJOBLANCO

Una sopa con acento andaluz para el tórrido verano

## INGREDIENTES

2 puñados de almendras frescas, tiernas, sin su piel.  
2 dientes de ajos pelados.  
1 trozo pequeño de pan seco.  
1/4 l de agua fría.  
1 cucharada de vinagre de sidra.  
200 cc de aceite de oliva.  
1/2 l aproximadamente de agua helada.

3. Ir añadiendo poco a poco, sin dejar de batir a máxima potencia, el aceite de oliva como si se tratara de una mahonesa, en hilo muy fino.

4. Una vez bien integrado el aceite en la crema blanca, se va echando poco a poco el medio litro de agua helada, hasta que veamos que la preparación adquiere una consistencia de sopa ligera.

## PREPARACIÓN



1. Remojar el pan seco en el cuarto de litro de agua. Dejar unos minutos y escurrir. Retirar la piel de las almendras, sumergiéndolas unos segundos en agua hirviendo. Una vez escurridas, se pelan con facilidad.



2. Introducir el pan en el vaso de una batidora, junto con las almendras peladas, los ajos y el vinagre, accionando la máxima potencia para que quede una mezcla fina y uniforme, bien batida.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Rectificar de sal y servir el ajo blanco muy frío, rociando su superficie con un chorrito de aceite de oliva virgen en fino cordón.



## TRUCO

Las alubias pichas son un producto de temporada del comienzo del verano que se prolonga hasta entrado el otoño. Sus vainas mohosas y amarillentas esconden en su interior granos gordos que se cuecen bastante rápido. Si la carne de riordo no os gusta, coced ce la misma forma un zancarrón o unas carrilladas un poco más de 45 minutos en olla rápida.



# ALUBIAS POCHAS CON MORROS DE TERNERA

La legumbre fresca por excelencia, con el contrapunto meloso de la carne de morro

## INGREDIENTES

### Para los morros:

2 morros peq. de ternera.  
1 cebolla peq. pelada.  
1 zanahoria pelada.  
1 puerro.  
1 tomate pequeño.  
1 cabeza de ajos.  
Unas ramas de perejil.  
Agua y sal.

### Para las alubias pochas:

800 g de alubias frescas  
blancas, desgranadas.  
1 tomate maduro.  
1 pimiento verde.  
1 cebolleta en dos.  
2 cdas soperas de aceite  
de oliva virgen extra.  
Agua y sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Trocear el morro en pedazos medianos, retirando las partes cartilaginosas y duras que pudiera contener. Verter las pochas en una sopera amplia y acompañar con los pedazos de morro aparte, aliñados con aceite de oliva virgen extra, o bien, introducir los trozos de morro en el guiso.

## PREPARACIÓN



1. Poner los morros, bien limpios, en una cazuela amplia al fuego, cubiertos de agua fría. Un minuto después de surgidos los borbotones, sacarlos y refrescarlos con agua fría. Ponerlos en una olla rápida con toda la verdura lavada, cubiertos de agua fría. Añadir sal. Cocerlos a fuego suave, tapados, durante unos 90 minutos.



2. Poner las pochas bien limpias en una cazuela, cubriéndolas hasta dos dedos por encima con agua fría y parte del caldo de cocer los morros. Añadir el aceite crudo, una pizca de sal, la cebolleta pelada y partida en dos, el pimiento verde bien limpio y el tomate entero.



3. Tapar la cazuela y ponerla a fuego muy suave. Hasta que aparezcan los primeros borbotones han de pasar al menos 25 minutos y una vez empezado el hervor, este se debe mantener muy suave por 25 o 35 minutos más. Espumar.



4. Sacar las verduras -cebolleta, pimiento y tomate- e introducirlas en el vaso de una batidora, junto con un poco del caldo de cocción, accionando la máxima potencia. A través de un colador, volverlas a añadir a las pochas ya cocidas. Cocer a fuego suave otros 15 minutos más.



## TRUCO

Si queremos que el arroz resulte aún más sabroso, podemos preparar un caldo de marisco ligero artes para guisar con él la receta. Con las cáscaras y las cabezas de los langostinos bien sofritos en aceite y guarnecidos de unas verduras troceadas (cebolla, puerro, zanahoria, ajo, perejil, tomate), rehogamos el conjunto, mojándolo a continuación con vino blanco, brandy y 2 litros de agua. Dejamos que hierva hasta que se consuma el líquido y queden aproximadamente los 13 litros de caldo necesarios para cocinar.



# ARROZ CON CHIPIRONES

Un plato con gran regusto marinero

## INGREDIENTES

500 g de langostinos  
crudos.  
250 g de chipirón troceado.  
3 cdas soperas de aceite  
de oliva.  
2 dientes de ajo picados.  
1 cebolleta picada.  
1 vaso de vino blanco.

3 cdas de salsa de tomate.  
500 g de arroz de grano  
redondo.  
1,3 l de agua caliente.  
2 cdas de aceite de oliva  
virgen.  
2 cdas soperas de perejil  
picado.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez está listo el arroz, probamos el sazónamiento. Lo tapamos y lo dejamos reposar 3 minutos. Tras descubrirlo, añadir el perejil y las colas de los langostinos troceadas, dando vueltas sin cesar. Agregar el aceite crudo, dar unas vueltas más y servir sin demora.

## PREPARACIÓN



1. En la cazuela en la que elaboraremos el arroz, saltear a fuego suave el ajo y la cebolleta con las tres cucharadas de aceite de oliva, por espacio de 5 minutos.



2. Limpiar los chipirones, retirando la pluma y la piel, y cortar en trozos regulares. Añadirlos seguidamente a la verdura junto a una pizca de sal y el vino, dejando que se sofrían muy suavemente durante 20 minutos.



3. Pasado este tiempo, añadir el tomate y el arroz, y dejar que se sofría el conjunto durante 1 minuto, dando vueltas con una cuchara de madera. Sazonar ligeramente.



4. Agregar el agua caliente de un golpe, sin dejar de dar vueltas. Cocer a fuego muy suave durante 16 o 18 minutos. Mientras hierva el arroz, pelar los langostinos, recuperando las cabezas y las cáscaras, que se guardan en una bolsa de congelación para otros usos. Cortar los langostinos en tres pedazos.



## TRUCO

Al pelar los langostinos, recuperar las cabezas y las cáscaras, que se guardan en una bolsa de congelación para preparar una sopa en otra ocasión.



# ARROZ CON MEJILLONES Y LANGOSTINOS

Un arroz con intenso sabor a océano

## INGREDIENTES

- 3 cdas soperas de aceite de oliva virgen.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cebolleta picada.
- 4 cdas de salsa de tomate.
- 500 g de arroz de grano redondo.
- 1,3 l de agua.
- 1 kg de mejillones.
- 12 langostinos.
- 2 cdas de aceite de oliva virgen.
- 2 cdas soperas de perejil picado.
- Sal.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia, meter los mejillones bien limpios de barbas y con sus cáscaras raspadas para que no lleven impurezas. Cubrirlos con el agua, tapar la cazuela y arrimar a fuego vivo. Retirar los mejillones según se vayan abriendo, de forma que la sobrecoCCIÓN no los deje cauchosos. Una vez retirado el último, filtrar el caldo.



2. En la cazuela en la que elaboraremos el arroz, saltar a fuego suave el ajo y la cebolleta con el aceite de oliva por espacio de 5 minutos.



3. Seguidamente, añadir el arroz, dando unas cuantas vueltas con una cuchara de madera. Sazonar ligeramente. Incorporar la salsa de tomate y añadir el caldo caliente poco a poco, sin dejar de dar vueltas. Cocer a fuego muy suave durante 16 o 18 minutos aproximadamente.



4. Mientras hierve el arroz, retirar los mejillones de su concha. Pelar los langostinos y cortarlos en tres pedazos. Una vez que el arroz está listo, probar el punto de sazón. Añadir el perejil, los mejillones y los cuerpos de los langostinos, removiendo sin cesar.



#### TRUCCO

Si se utiliza agua en lugar de caldo, enriquecerla con unas pastillas de caldo concentrado de calidad. Las verduras utilizadas varían según el gusto de cada uno y la temporada del año. Calabacines, berenjenas, alcachofas, acelgas y muchas otras tienen cabida en arroces como este.

# ARROZ CREMOSO CON VERDURAS

Un arroz cremoso bien ligado para comerlo con cuchara

## INGREDIENTES

6 cda de soperas de aceite de oliva virgen.  
2 puñados de hongos *Boletus edulis* o de champiñones troceados.  
2 dientes de ajo picados.  
1 cebolleta picada.  
1 puerro picado.  
1 zanahoria en tiras gruesas.  
4 alcachofas, limpias y en cuartos.  
1/2 berenjena en dados.

1 puñado de vainas, limpias de hilos y troceadas.  
4 cucharadas de salsa de tomate.  
500 g de arroz de grano redondo.  
1,3 l de agua o caldo.  
1 cda de queso graso rallado.  
2 cda de nata semimontada.  
2 cda de soperas de perejil picado.  
Sal.

4. Incorporar la salsa de tomate y el arroz, dando vueltas con una cuchara de madera. Sazonar. Añadir los hongos rehogados, y regar poco a poco con el caldo o el agua calientes, sin dejar de dar vueltas, añadiendo más una vez que se consuma el líquido. Cocer a fuego muy suave 16 o 18 minutos.

## PREPARACIÓN



1. En la cazuela en la que vamos a elaborar el arroz, saltear a fuego fuerte con tres cucharadas de aceite los hongos limpios, previamente lavados en agua y escurridos, con una pizca de sal. Tras un primer rehogado sacar a un plato, dejando la poca grasa sobrante en el fondo de la cazuela. Bajar el fuego.



2. Añadir el ajo, la cebolleta, el puerro y la zanahoria, rehogándolos a fuego medio durante 5 minutos.



3. Seguidamente, agregar las vainas, las alcachofas y la berenjena, con una pizca de sal, y rehogar a fuego suave 10 minutos más.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

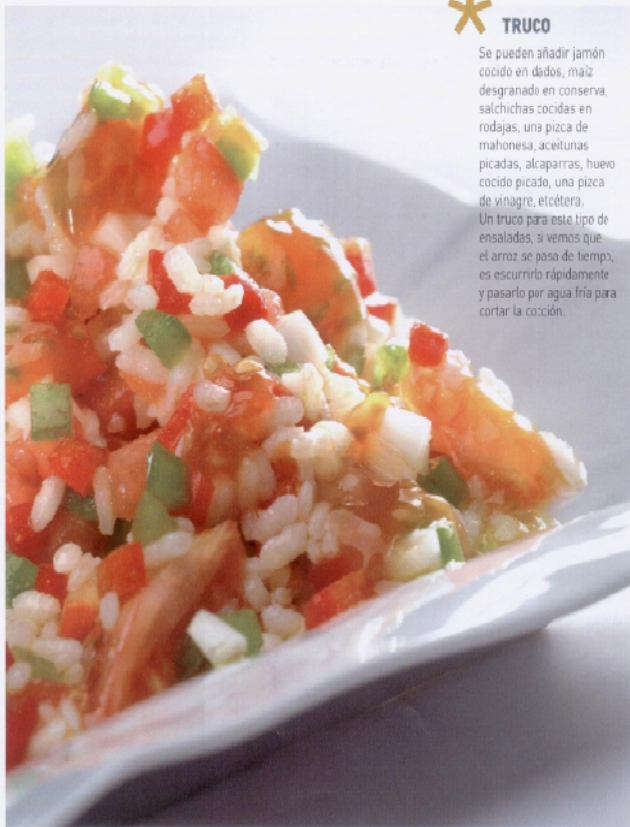
Retirar la cazuela del fuego y añadir el queso, la nata y el aceite de oliva virgen restante para ligar el conjunto, dando unas vueltas a los granos de arroz, de manera que queden ligados y cremosos. Espolvoreamos el perejil picado y servimos.



## TRUCO

Se pueden añadir jamón cocido en dados, maíz desgranado en conserva, salchichas cocidas en rodajas, una pizca de mahonesa, aceitunas picadas, alcaparras, huevo cocido picado, una pizca de vinagre, etcétera.

Un truco para este tipo de ensaladas, si vemos que el arroz se pasa de tiempo, es escurrirlo rápidamente y pasarlo por agua fría para cortar la cocción.



# ARROZ EN ENSALADA

Un plato muy fresco y fácil de condimentar

## INGREDIENTES

- 500 g de arroz blanco.
- 2 dientes de ajo enteros.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 l de agua.
- 2 tomates maduros.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolleta.
- 1 buen chorretón de aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia, poner el aceite de oliva y los dientes de ajo enteros, sin pelar. Arrimar a fuego suave y en el momento en el que los ajos comienzan a dorarse, añadir el arroz, dando unas vueltas.

2. Sazonar ligeramente y mojar con el agua caliente (si se quiere, se puede añadir una pastilla de caldo concentrado). Dejar hervir suavemente hasta que el arroz esté cocido, unos 18 o 20 minutos. Escurrir y dejar enfriar, moviéndolo con las manos para que quede suelto y no apelmazado, con cuidado de no quemarse.

3. Pelar los tomates y cortarlos en dados pequeños, sin retirar en ningún caso las pepitas gelatinosas que se encuentran en su interior. Pelar la cebolleta, y retirar el tallo y las semillas a los pimientos, pasándolos por agua para lavarlos bien. Picar en pedazos muy merudos las verduras

y mezclarlas con el tomate. Sazonar y añadir un buen chorretón de aceite de oliva virgen, siendo generosos.

4. Agregar el arroz y dar unas vueltas, volviendo a sazonar si fuera necesario.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Probar la ensalada y rectificar el sazonamiento si hiciera falta. Enfriar en la nevera durante un rato y servir a continuación. Esta ensalada se puede tener lista y aliñada de un día para otro. Además de ganar en sabor, es un modo de organizarse en la cocina y en casa mucho mejor.



#### TRUCO

Emplea un beicon o tocineta ahumada de buenos cerdos ibéricos y "verás París" cuando comas la ensalada. En ocasiones especiales, es una buena idea sustituir el vinagre de sidra por un buen vinagre viejo de Jerez.

# ENSALADA CON PAN FRITO Y BEICON

La ensalada que Alejandro Dumas tomaba para merendar

## INGREDIENTES

- 1 lechuga.
- 6 lonchas bien finas de beicon ahumado.
- 2 rebanadas de pan de miga prieta.
- 1 diente de ajo partido en dos.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- Unas gotitas de vinagre de sidra.
- Sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar con cuidado la lechuga. Poner las hojas en un recipiente con agua fría con unas gotas de lejía o vinagre. Untar la ensaladera con el diente de ajo partido en dos para aromatizar la ensalada con el regusto del ajo. Desechar los dientes y colocar la lechuga en la ensaladera.



2. Partir las lonchas de beicon en pedazos pequeños. Cortar el pan en dados pequeños con ayuda de un cuchillo de sierra.



3. En una sartén sin nada de grasa, saltar el beicon a fuego fuerte hasta que esté bien tostado y dorado. Escurrir y reservar.



4. En la misma sartén, con la grasa que ha solado el beicon, freír los dados de pan, dejando que se doren por todas sus caras. Añadir unas gotitas de aceite de oliva con cuidado de que no se queme el pan. Dejarlo entibiar.

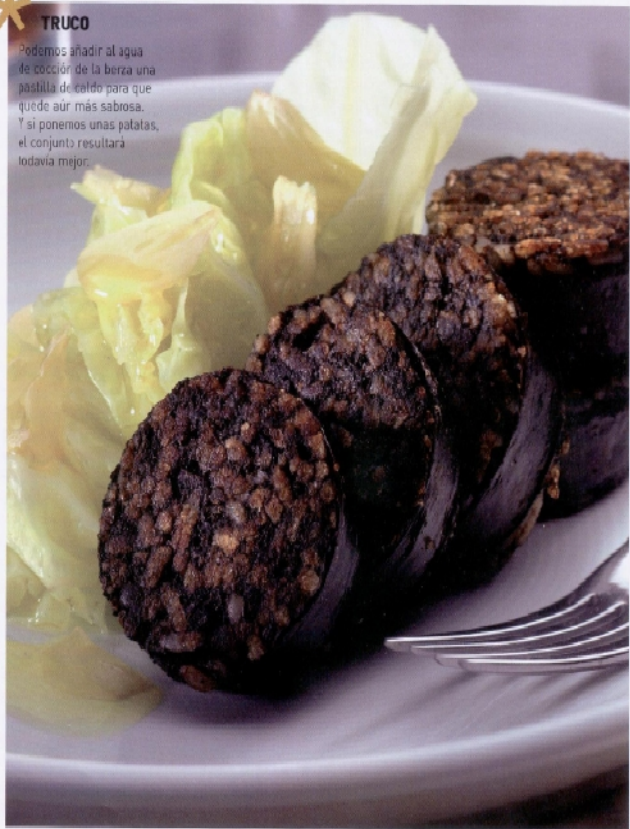
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Echar en la ensaladera en la que se encuentra la lechuga una pizca de sal, el aceite y el vinagre. Mezclar bien y añadir el beicon y los dados de pan. Comerlo rápidamente.



## TRUCO

Podemos añadir al agua de cocción de la berza una pastilla de caldo para que quede aún más sabrosa. Y si ponemos unas patatas, el conjunto resultará todavía mejor.



# BERZA CON MORCILLA TOSTADA

Un plato contundente y fácil de hacer

## INGREDIENTES

2 morcillas de arroz.  
1 berza.  
8 cucharadas de aceite de oliva.  
4 dientes de ajo en láminas.  
Sal.

3. Mientras, preparar en una sartén un refrito con el aceite y los ajos. Cuando estos estén dorados, verter el refrito sobre la berza. Si es necesario, sazonar ligeramente. Mezclar para que se empape bien.

4. Sobre una tabla, cortar la morcilla en gruesas rodajas. En una sartén antiadherente, tostarla a fuego fuerte por sus dos caras hasta que quede bien dorada y su corazón esté caliente.

## PREPARACIÓN



1. Partir la berza en dos. Soltar las hojas. Retirar todo lo posible el grueso y duro tallo que atraviesa la base de las hojas y poner abundante agua ligeramente salada a hervir. Lavar las hojas, secarlas y trocearlas en pedazos medianos.



2. Introducir las en el agua hirviendo, dejando que hierva constantemente, destapado, unos 20 minutos. Escurrir la berza y mantenerla en la cazuela de cocción.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Escurrir la morcilla y servirla acompañando a la berza con ajos.



## TRUCO

La mejor agua para cocer marisco es la del mar, bien limpia, lógicamente. En su defecto, lo más conveniente es hervir abundante agua sazonada a razón de 20 g por litro y cocer en ella los bogavantes.



# ENSALADA DE BOGAVANTE

Un clásico para empezar con buen pie cualquier festín

## INGREDIENTES

2 bogavantes vivos de 700 g.  
2 escarolas limpias.  
1 diente de ajo picado.  
6 cdas de aceite de oliva virgen.  
2 cdas de zumo de limón o vinagre de Jerez.  
Salsa rosa.  
Cebollino picado.  
Sal.  
Agua de mar o agua dulce hervida con sal.

3. Colocar la escarola en un bol. Mezclar en una taza el zumo de limón o el vinagre de Jerez, la sal, el aceite de oliva y los dientes de ajo picados. Verterlos sobre la escarola y darle unas vueltas.

4. Añadir todos los trozos menudos de bogavante y los corales.

## PREPARACIÓN



1. Poner al fuego una cazuela con el agua y cuando arranque el hervor, sumergir los bogavantes. Cocerlos unos 5 minutos. Escurrirlos y colocarlos en la misma cazuela, sin agua, hacia el interior, enganchados en el borde de la cazuela por la cola con la cabeza hacia abajo para que se enfríen; así guardan sus ricos jugos.



2. Dejar enfriar los bogavantes para poder manejarlos sin quemarnos, pelarlos quedándonos, pelarlos dejando al aire las colas, las dos juntas de la pinza, la pinza -sin el duro hueso interior- y desmigajar toda la carne alojada en la cabeza, rescatando también los corales, muy sabrosos y coleridos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar por encima los medallones gruesos obtenidos de las colas cocidas y espolvorear con cebollino picado. Acompañarlo con la salsa rosa para que cada uno en su plato haga las mezclas oportunas.



#### TRUCO

¡Qué fantástica manera de colarles a los más peques cualquier verdura de temporada! En tarta y con una buena capa de queso gratinada, todas las verduras les sabrán mejor.



# TARTA DE CALABACINES, BEICON Y CEBOLLA

Una tarta socorrida que gusta a grandes y pequeños

## INGREDIENTES

- 1 fondo de tarta de pasta quebrada, masa de pizza o de hojaldre.
- 3 cebollas medianas en rodajas.
- 2 calabacines pequeños.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 puñado de beicon ahumado cortado en dados.
- 1 vaso pequeño de nata líquida.
- 1 puñado de queso rallado y un poco de sal.

## PREPARACIÓN



1. Encender el horno a 200 °C. En una cazuela añadir al aceite, el ajo, el beicon y la cebolla, y arrimar a fuego medio. Sazonar. Dejar que se cocine suavemente unos 45 minutos en total, hasta que la verdura quede bien pochada, y adquiera un tono oscuro. Subir el fuego al final para caramelizarla.



2. Unos minutos antes de retirar la cebolla del fuego, incorporar los calabacines limpios cortados en rodajas, previamente salteados unos minutos en una sartén aparte con unas gotas de aceite de oliva y sal. Dejar que se temple el salteado de cebollas y calabacín.

3. Introducir el encebollado con beicon y calabacín en el interior del fondo de tarta que hayamos elegido, estirándolo sobre una bandeja de horno caliente, como si fuera una pizza, sin llegar a los extremos de la masa, para que el borde se dore perfectamente.



4. Rociar la superficie con la nata en fino cordón, con cuidado para que no se extienda por la bandeja, y espolvorear el queso rallado. Hornear a 200 °C por espacio de 15 minutos aproximadamente.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Debemos mantener la tarta en el horno hasta que la superficie se tueste ligeramente, la verdura con la nata quede jugosa y se cocine la masa, de modo que resulte bien crujiente. Servir con una ensalada.



## TRUCO

Es importante que antes de empezar a limpiar el cardo, tengamos al fuego la olla en la que lo coceremos con el agua hirviendo. Así, a partir de la limpieza del primer pedazo, iremos añadiendo la verdura al agua sin correr el riesgo de que se oxide y haya que usar zumo de limón o harina para impedirlo.



# CARDO CON ALMENDRAS

Una de las verduras más sabrosas de la huerta, pura mantequilla

## INGREDIENTES

- 1 cardo crudo.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 puñado pequeño de almendras laminadas tostadas.
- 1 cucharadita rasa de harina.
- 1 vaso grande de caldo de cocción del cardo.
- Una pizca de vino blanco.
- Perejil picado.
- Agua, sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar bien el cardo. Cortar las puntas de las ramas a unos dos palmos de su base, desechando los extremos. Soltar todas las ramas desde la base con un cuchillo bienafilado y retirar los hilos y esquinas de los tallos, partiendo las ramas en pedezcos de unos 5 cm de largo. Si resultan anchos, partir en dos a lo largo.



2. Aparte, poner una olla rápida destapada al fuego con agua salada. Una vez el agua rompe a hervir, ir echando los pedazos de cardo a medida que se van cortando. Cerrar la olla y en el momento en que la válvula empieza a girar, poner el fuego al mínimo. Contar 35 o 40 minutos con la válvula girando.

3. Transcurrido este tiempo, apagar el fuego, retirar la válvula y dejar enfriar el cardo en la olla sin abrirla. Colocar una cazuela baja al fuego, con los dientes de ajo picados. Seguidamente, añadir el aceite de oliva. Cuando baile el ajo, incorporar los cardos cocidos y escurridos.

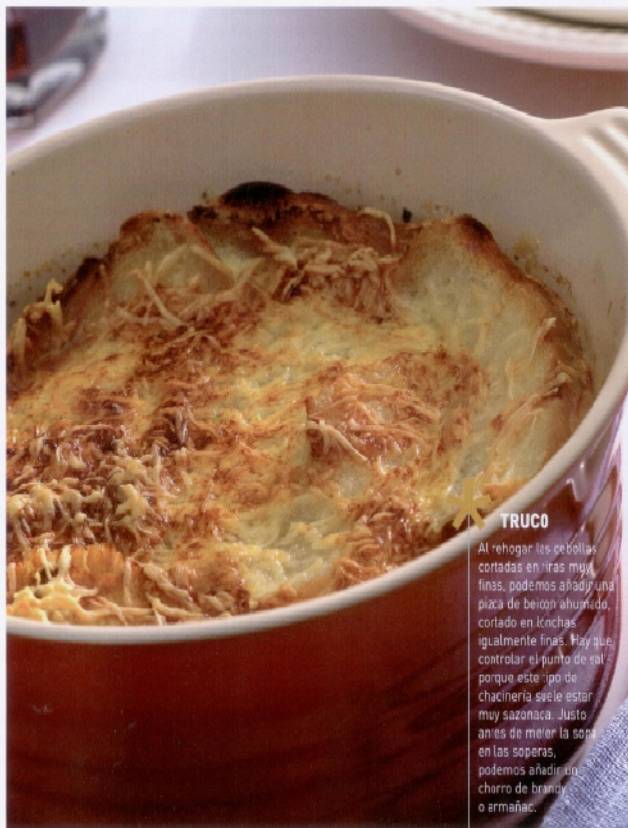


4. Rehegar los cardos junto al ajo unos 30 segundos, añadir la harina y un vaso de caldo de cocción de los cardos, o la suficiente cantidad como para que se vaya formando una salsa ligada y ligera. Dejarla hervir unos minutos para que la harina pierda el gusto a crudo.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Añadir las almendras, la pizca de vino y el perejil picado. Comprobar el punto de sazón del guiso.



#### TRUCO

Al rehogar las cebollas cortadas en tiras muy finas, podemos añadir una pizca de beicon ahumado, cortado en lonchas igualmente finas. Hay que controlar el punto de sal porque este tipo de chacinería suele estar muy sazonada. Justo antes de meter la sopa en las soperas, podemos añadir un chorro de brandy o armañac.

# SOPA DE CEBOLLA

Un clásico de la cocina *gourmande*, fácil de hacer y reconfortante

## INGREDIENTES

400 g de cebollas cortadas en tiras muy finas.  
1 diente de ajo picado.  
1 cucharada de mantequilla.  
2 cucharadas de aceite de oliva.  
2 l de caldo de carne muy sabroso.  
[se puede reforzar con una pastilla de caldo concentrado].

1 cucharada sopera rasa de harina.  
6 rebanadas gruesas de pan untadas con ajo.  
4 puñados grandes de queso rallado graso tipo gruyere o Idiazábal.  
Sal y pimienta.

4. Volcar en una sopera grande y sobre la sopa, colocar las rebanadas de pan untadas con ajo y espolvorear con el queso rallado. Otra alternativa es volcar la sopa en seis soperas de ración o en boles (de unos 250 cc de capacidad cada una) resistentes al horno.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela muy amplia, poner las cebollas, el ajo, la mantequilla, el aceite y una pizca de sal. A fuego muy suave, con la tapa puesta y sin dejar de remover de vez en cuando, esperar unos 45 minutos hasta que la verdura se vuelva tierna, pero sin que coja color.



2. Añadir la harina y dejar que se cocine dando vueltas otros 5 minutos, teniendo cuidado de que no se agarre. Mojar con el caldo de carne caliente o con la pastilla. Si se añade solo agua, se debe incrementar la cantidad de caldo concentrado en pastilla.



3. Salpimentar y dejar que hierva el conjunto suavemente por espacio de unos 30 minutos, sin tapar. Rectificar el punto de sal si es necesario.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Terminar la cocción de la sopa en el horno a 200 °C, dejando que la superficie forme una costra gratinada y las rebanadas de pan queden bien embebidas de sopa. Servir.



#### TRUCO

Las cabezas de las cigalas salteadas, nos las jamamos, rechupeteándolos como Dios manda antes o después de dar buena cuenta de la ensalada.

# ENSALADA DE CIGALAS, JUDÍAS VERDES Y TOMATE

Un lujo de ensalada, aliñada con gracia y salero

## INGREDIENTES

1 kg de judías verdes planas.  
24 cigalas de tamaño medio  
1 cebolleta.  
2 tomates medianos maduros, pelados y en dados.  
10 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
4 cucharadas de vinagre de sidra.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Retirar los hilos a las judías y los extremos duros. Con un cuchillo pequeño bien afilado, partir en dos a lo largo las judías si son anchas. Después, cortarlas transversalmente en dos o tres trozos. Lavarlas en agua y escurrirlas.



2. Mientras tanto, poner agua salada a hervir y, cuando rompa el hervor, añadir las judías y dejarlas hervir 5 o 6 minutos. Escurrirlas e introducir las en un baño de agua helada para interrumpir la cocción y fijar el color. Escurrirlas de nuevo y secarlas. Colocarlas en un bol amplio.

3. Picar la cebolleta en pedacitos bien menudos. Incorporarla a una jarra pequeña o a un bol con los tomates en dados, el vinagre, el aceite y la sal, y dar vueltas para mezclarlo todo perfectamente. Rociar las judías verdes con la mitad de la vinagreta y menearlas con soltura.



4. Separar las cabezas de las colas y pelar éstas. En una sartén bien caliente, dorar las cabezas de forma que queden bien tostadas. Sazonarlas. Poner al fuego en la sartén, las colas, sazonadas también, dejándolas unos 20 segundos para que se tuesten bien sin secarse. Retirarlas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar en el fondo de unos platos o en una fuente las judías verdes aliñadas con la vinagreta de tomate y cebolleta. Poner sobre estas las cigalas peladas y salteadas, rociando con el resto de la vinagreta preparada. Servir.



## TRUCO

Podemos acompañar la sopa con unos costrones de pan y rociar los platos con un fino cordón de aceite de oliva crudo.



# SOPA DE CIGALAS

Una sopa celestial, con todo el sabor del mar

## INGREDIENTES

- 1 docena de cigalas (las colas peladas y las cabezas).
- 500 g de cabeza de rape, en pedazos muy merudos.
- 2 cdas de aceite de oliva.
- 6 cdas de aceite de oliva virgen, sal.
- 2 l de agua.
- 1 cebolleta cortada en tiras.
- 1 puerro en rodajas.
- 1 zanahoria en rodajas.
- 7 cdas de salsa de tomate frito.
- 3 dientes de ajo enteros, aplastados.
- 1 chorretón de brandy.
- 100 g de pan de sopa.

## PREPARACIÓN



1. Separar las cabezas de cigala de las colas. Pelar estas últimas, reservando las cáscaras, que emplearemos para hacer caldo. En una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva, pochar la cabeza de rape y las cáscaras de las cigalas. Sazonar. Cubrir con el agua y cocer 40 minutos a fuego muy lento. Colar.



2. En otra cazuela amplia con seis cucharadas de aceite de oliva virgen y los dientes de ajo, rehogar las cabezas de cigala enteras, aplastándolas con la cuchara de palo conforme se van dorando para que suelten sus jugos y se caramelicen.



3. Añadir las verduras y dar vueltas sin dorar bien. Incorporar el tomate y el pan troceado. Verter el brandy y hervir 10 segundos. Sazonar. Mojar con el caldo de cigalas y cocer pausadamente durante 40 minutos.



4. Rectificar el punto de sal y triturar la sopa. Hay que tener precaución con las cáscaras de cigala, pues pueden dañar las aspas de la batidora. Es mejor pescar los pedazos más grandes y retirarlos antes de empezar a triturar. Después, pasar la sopa por un colador fino para evitar pedazos duros.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En una sartén antiadherente con la cucharada de aceite de oliva virgen restante, saltar unos segundos las colas de cigalas peladas. Sazonarlas e incorporarlas a la sopa caliente y cclada. Probar la sopa, rectificar de sal y servir.



## TRUCO

Conservar el tronco leñoso del que parten los ramilletes; una vez pelado y partido en tres o cuatro trozos, lo cocemos con el resto de la coliflor:



# COLIFLOR COCIDA CON AJADA Y BACALAO

Una forma succulenta de comer verdura con el contrapunto del pimentón

## INGREDIENTES

1 coliflor hermosa.  
4 dientes de ajo laminados.  
8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.  
1 pizca de pimentón de la Vera.  
6 pedazos medianos de bacalao desalado o 12 tiras de bacalao desalado.  
1 pizca de harina.  
Aceite de oliva o girasol para freír.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Poner en una cazuela agua con sal a hervir. Limpiar la coliflor, eliminando las hojas verdes, y retirar la base para solar sus ramilletes. Lavarla bien en agua fría, escurrirla y, cuando rompa el hervor, echarla a la cazuela, dejándola cocer durante 10 o 15 minutos, a descubierta para que no quede amarilla.



2. Comprobar que la coliflor está tierna atravesando con la punta de un cuchillo el trozo más gordo. Escurrirla y depositarla en una fuente, bien caliente.

3. Mientras cuece la coliflor, enharinar ligeramente los pedazos de bacalao, retirando el exceso de harina, y freírlos en aceite de oliva o girasol muy caliente hasta que queden bien dorados. Escurrirlos sobre un papel absorbente. Eliminar el aceite empleado en la fritura.



4. Pasar un papel sobre el fondo para limpiar la sartén, con cuidado de no quemarnos. Añadir las ocho cucharadas de aceite de oliva virgen, a fuego medio sin que humee el aceite, y agregar los dientes de ajo laminados.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez se han tostado los ajos sin quemarse, retirar la sartén del fuego e incorporar el pimentón, dando vueltas para que se mezcle bien con el refrito. Volcar esta ajada sobre la coliflor recién cocida y escurrida, y colocar por encima o alrededor los pedazos de bacalao fritos. Servir.



## TRUCO

Si preparamos la mahonesa en casa, es aconsejable emplear, además de huevos frescos, una pizca de mostaza, sal, zumo de limón y vinagre de Jerez. Una vez batidos estos ingredientes, la montamos con mitad de aceite de girasol y mitad de aceite de oliva. Así, quedará una salsa más equilibrada para la ensaladilla.



# ENSALADILLA "LA ALICANTINA"

Un clásico de las tapas españolas ce más solera

## INGREDIENTES

1 kg de langostinos Vannamei cocidos y pelados.  
2 zanahorias.  
750 g de patatas.  
2 huevos cocidos.  
0,75 l de mahonesa no muy espesa.  
1 pizca de vinagre de sidra.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Poner en una cazuela abundante agua salada, cubriendo las zanahorias y las patatas. Arrimar a fuego suave y dejar hervir a borbotones constantes, no muy vivos, para que se cuezan homogéneamente y no reventen.



2. Pasados unos 20 minutos, comprobar la cocción pinchándolas con una aguja o el filo de un cuchillo, que deberá entrar sin dificultad. Escurrirlas y dejar que se templen para poder manejarlas y pelarlas con facilidad. Mientras tanto, picar los langostinos y los huevos muy finamente.

3. Las patatas y las zanahorias deberán tener el mismo tamaño fino que los huevos y los langostinos. Si no nos atrevemos a hacerlo a cuchillo, se puede emplear el robot picador. Podemos congelar las cabezas y las cáscaras de los langostinos para usos futuros.



4. Colocar todo en un bol e incorporar la mahonesa y la pizca de vinagre de sidra.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

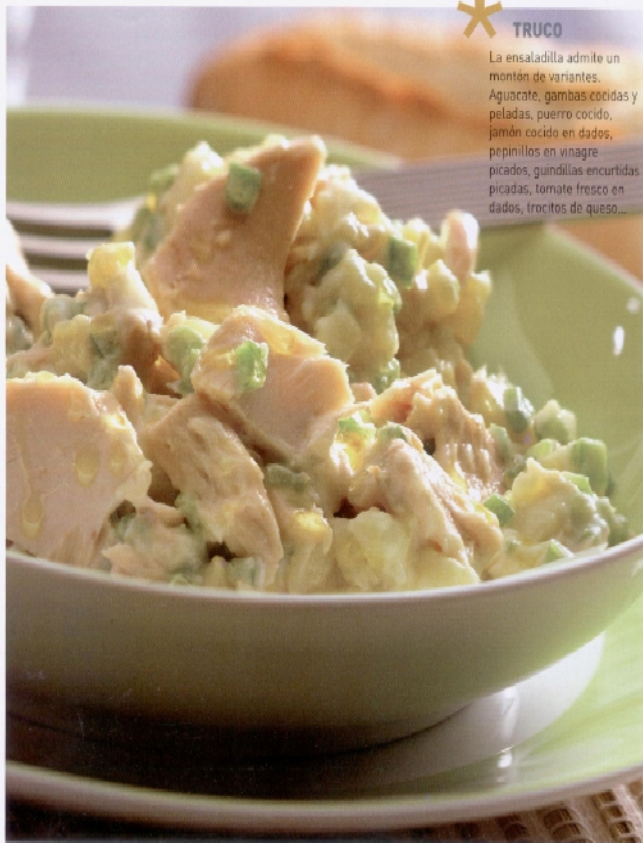
Mezclar todo perfectamente y, si es necesario, añadir un poco más de mahonesa, según el punto de cremosidad que queramos conseguir.



## TRUCO

La ensaladilla admite un montón de variantes.

Aguacate, gambas cocidas y peladas, puerro cocido, jamón cocido en dados, pepinillos en vinagre picados, guindillas encurtidas picadas, tomate fresco en dados, trocitos de queso...



# ENSALADILLA RUSA

Un clásico que cada uno puede adaptar a sus gustos personales

## INGREDIENTES

1,2 kg de patatas.  
3 huevos.  
150 g de bonito en aceite o en escabeche.  
1/2 l de mahonesa casera no muy espesa.  
1 cebolleta pequeña picada.  
1 pimiento verde picado.  
1 pizca de vinagre de sidra.  
Sal.

3. Una vez peladas, cortarlas en dados muy pequeños.

4. Colocarlas en un bol y añadir encima los huevos picados, el bonito desmigado, la cebolleta y el pimiento verde picados, la mahonesa y la pizca de vinagre de sidra.

## PREPARACIÓN



1. Poner en una cazuela abundante agua salada, cubriendo las patatas y los huevos. Arrimarla a fuego vivo y dejarla hervir a borbotones constantes. A los 10 minutos, retirar los huevos y dejarlos enfriar, prosiguiendo con la cocción al menos 10 minutos más o hasta que las patatas estén tiernas.



2. Escurrirlas y dejar que se enfríen cubiertas bajo un tol puesto del revés, lo que nos permitirá pelarlas sin ninguna dificultad.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Mezclar todo perfectamente y, si es necesario, agregar un poco más de mahonesa, según el punto de cremosidad que nos guste. Rectificar el punto de sazón y servirlo muy fresco, recién sacado de la nevera.



## TRUCO

Esta sopa puede acompañarse además con costrones de pan tostados, dados de jamón o queso de Burgos en trozos. También podemos usar como guarnición unas yemas de espárrago en conserva, mezclando el jugo de la lata con la sopa, lo que le dará muy buen gusto.



# SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Una sopa verde, que te quiero verde

## INGREDIENTES

- 1/2 l de caldo o agua.
- 500 g de espárragos trigueros desprovistos de sus bases duras.
- 12 cucharadas de nata líquida.
- 2 yemas de huevo.
- 1 pizca de azúcar.
- 1 pizca de sal.

## PREPARACIÓN



1. Tras retirar las bases duras a los espárragos con un cuchillo bien afilado, cortar las puntas más tiernas a unos 8 cm del extremo. Reservarlas. Trocear el resto de los espárragos en rodajas de 1 cm de grosor.

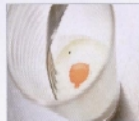


2. Poner a hervir abundante agua salada, añadiendo una pizca de azúcar. Incorporar los espárragos cortados (no las puntas y cuando vuelve a hervir, escurrirlos. Colocarlos en la misma cazuela y agregar el caldo o el agua. Si añadimos agua, enriquecerla con una pastilla de caldo concentrado.

3. Arrimar a fuego suave y hervir por espacio de unos 15 minutos, sazonando ligeramente. Pasado este tiempo, triturar perfectamente la sopa, con ayuda de una batidora potente.



4. Mezclar las yemas de huevo con seis cucharadas de nata. Añadir las a la batidora y activarla unos segundos hasta que todo quede perfectamente ligado.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Arrimar de nuevo la sopa a un fuego suave sin dejar que hierva, solo debe coger temperatura para que la yema espese y emulsione la sopa. Colarla, enfriarla y añadir las seis cucharadas soperas de nata restantes, batiendo una vez más para que quede fina. Sazonar, agregar si fuera necesario una pizca de azúcar y servir la sopa helada, como si fuera una *richysoise*. Acompañarla de las puntas de espárragos anteriormente reservadas, que se saltean con una pizca de aceite y salen en una sartén antiadherente. Unos 5 minutos son suficientes a temperatura media. Colocarlas en el fondo de los platos y verter la sopa por encima.



## TRUCO

Los espárragos hechos de esta forma pueden comerse como guarnición de cualquier carne o pescado o incluso ser un plato único, si se acompañan de una ensalada verde. Es muy importante pelarlos correctamente para que luego no tropecemos con sus duros hilos al comerlos. Yo recomiendo hacerlo con el típico pelapatatas afilado, apoyando los espárragos sobre la tabla y partiendo de la yema hacia el tallo. Si se guardan las peladuras, se puede preparar un rico puré de verduras con otras hortalizas y alguna patata.



# ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALTEADOS CON IDIAZÁBAL

Una receta sorprendente, acostumbrados a cocer siempre los espárragos

## INGREDIENTES

2 mazos de espárragos trigueros.  
2 cucharadas de mantequilla.  
1 cucharada de aceite de oliva.  
1 trozo de queso curado tipo Idiazábal.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En el momento de sacar los espárragos del fuego, espolvorearlos con el queso delicadamente, puesto que no debe quedar una pipilla sino un hilo de queso encima de cada espárrago. Retirar.

## PREPARACIÓN



1. Quitar a los espárragos la base dura y terrosa con un cuchillo afilado. Esa operación suele hacerse doblándolos desde la base con las manos. Como el espárrago se rompe por donde está terso, esta es una forma de saber dónde meter el cuchillo para desechar la base dura.



2. Pelar los espárragos y si son muy gruesos, partirlos en dos a lo largo.



3. Poner una sartén a fuego medio y añadir la mantequilla. Cuando comienza a formar burbujitas, colocar los espárragos de forma que todos toquen el fondo de la sartén. Si es necesario,

hacerlos en varias tandas. Voltearlos despacio hasta que se vayan salteando suavemente. En el último minuto subir ligeramente el fuego, con precaución de que no se queme la grasa. Añadir la cucharada de aceite de oliva. Ha de estar unos 2 minutos, dependiendo del grosor y de la intensidad del fuego. Sazonar.



4. Con ayuda de un pelador de palatas, sacar lascas del pedazo de queso, que haremos sacado frío de la nevera para facilitar la operación. Han de ser finas y translúcidas.



## TRUCO

No es necesario que os diga que podemos sustituir el garbanzo por la legumbre que más nos guste o agrade a los nuestros: lentejas, alubias rojas o blancas... Solo será necesario escurrirla bien y aliñarla con los ingredientes que más nos apetezcan.



# ENSALADA DE GARBANZOS

Para aprovechar los garbanzos del cocido

## INGREDIENTES

- 7 de kg de garbanzos, cocidos y escurridos.
- 2 lonchas cortadas muy gruesas de cabeza de jabalí.
- 2 huevos cocidos y pelados.
- Perejil picado.
- 2 puñados de pepinillos en vinagre en rodajas.
- 2 cucharadas de mahonesa.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 2 cucharadas de vinagre de sidra.
- Sal y pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN



1. Colocar en un bol los garbanzos, en conserva o, mejor, cocidos y sobrantes de haber hecho una sopa o similar.



2. Desmenuzar con las manos las lonchas de cabeza de jabalí. Picar los huevos cocidos. Partir los pepinillos en finas rodajas con ayuda de un cuchillo bien afilado.



3. Mezclar entonces todos estos ingredientes en el fondo del bol o ensaladera y añadir el perejil picado. En una taza aparte, ligar la sal y la pimienta con el vinagre, de forma que se disuelva todo perfectamente.



4. Verter en fino cordón el aceite de oliva, batiendo con un teredor. Seguidamente, agregar la mahonesa, de forma que este aliño quede bien homogéneo y, sobre todo, cremoso. Rectificar, si es necesario, añadiendo un poco más de sal o pimienta.

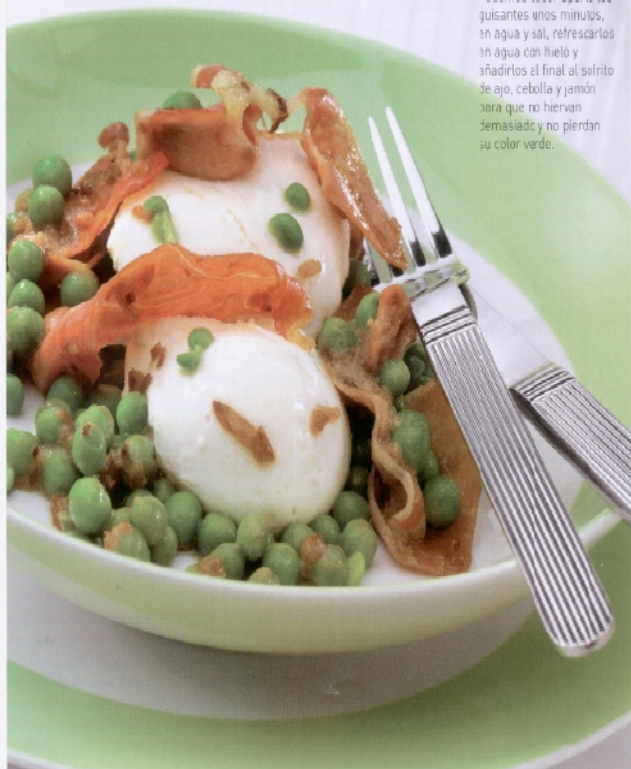
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Echar el aliño sobre los garbanzos y el resto de los ingredientes, y mezclar perfectamente. Enfriarlos en la nevera un rato antes de comerlos.



## TRUCO

Podemos cocer aparte los guisantes unos minutos, en agua y sal, refrescarlos en agua con hielo y añadirlos al final al sofrito de ajo, cebolla y jamón para que no hiervan demasiado y no pierdan su color verde.



# GUISANTES CON HUEVO AL GUSTO DE "GÁRATE"

La delicada cocina primaveral

## INGREDIENTES

- 800 g de guisantes frescos pelados, muy tiernos.
- 2 lonchas de jamón ibérico cortado en tiras.
- 1 cebolleta fresca picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 pizca de vino blanco.
- 8 huevos frescos.
- Agua y vinagre de sidra.
- Sal.

## PREPARACIÓN



1. En una sartén con el aceite, rehogar la cebolleta y el ajo.



2. Pasados aproximadamente 5 minutos, añadir el jamón y darle unas vueltas.



3. A continuación, incorporar los guisantes lavados y una pizca de azúcar. Tras 2 minutos más, regar con una pizca de vino blanco.



4. Cuando se ha evaporado el vino, agregar una pizca de agua o de caldo de verduras y dejar hervir a fuego muy suave otros 5 minutos, controlando que no se pase la verdura.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Hervir agua sin sal en una cazuela con una pizca de vinagre de sidra. Ajustar el fuego para que el agua no hierva violentamente. Cascar los huevos en pequeñas tazas y escalfarlos de dos en dos, deslizándolos delicadamente del vaso al agua caliente y teniéndolos así 1 minuto. Voltearlos cuidadosamente y, transcurrido otro minuto sacarlos del agua e introducirlos en un pequeño barreño con agua limpia y fría ligeramente salada. En el momento de servir solo hay que recalentar los huevos en agua hirviendo o en el microondas a potencia mínima. Servir los huevos sobre los guisantes.



#### TRUCO

Si los guisantes son herméticos, habrá que poner agua salada a hervir y, en el momento en que surjan los borbotones, volcar los guisantes. Una vez se reinicie el hervor, contar medio minuto y escurrirlos, sumergiéndolos en agua con hielo ligeramente salado. Ya fríos, escurrirlos de nuevo y retirarles la piel uno a uno, pinzándolos con las yemas de los dedos.

# GUISANTES CRUDOS EN ENSALADA CON QUESO DE CABRA

Una ensalada muy primaveral, con el purto lácteo del queso de cabra

## INGREDIENTES

- 1 kg de guisantes crudos, pelados, a poder ser tiernos y pequeños.
- 1 queso mediano de cabra tierno, cortado en dados grandes.
- 12 rebanadas finas de pan.
- 1 diente de ajo partido en dos.
- 4 puñados de lechugas tiernas
- 6 cdas de aceite de oliva virgen.
- El zumo de  $\frac{1}{4}$  de limón.
- 1 pizca de tomillo fresco.
- Sal y pimienta recién molidas.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Regar con este aliño los guisantes y las hojas de lechuga, y mezclar bien. Servir la ensalada sobre las tostadas recién hechas.

## PREPARACIÓN



1. Lavar las lechugas tiernas bien deshojadas en agua con unas gotas de lejía o de vinagre. Añadir si se quiere unos tallos de acelga roja, o unos brotes de espinaca bien tierna. Escurrirla pasándola por un escurridor de lechugas o secándola con cuidado con un paño seco, y reservarla en la nevera, por cubierda.



2. Si los guisantes son muy pequeños basta con lavarlos en agua.



3. Untar las rebanadas de pan con los medios ajos y tostarlos en una tostadora. Rociarlas con una pizca de aceite de oliva. Una vez pelados (no hace falta si son pequeñísimos), lavados y secos, colocar los guisantes en un bol con los dados de queso.



4. En una taza mezclar el zumo con la sal, el tomillo y la pimienta. Batir con un tenedor y añadir el aceite de oliva.



## TRUCO

Los hongos o boletus son una seta de precio elevado, por eso su limpieza debe ser escrupulosa y precisa. Nunca hemos de sumergirlos en agua para limpiarlos.

Hay quien pela los tallos, pero no es aconsejable. Conviene retirar con una puntilla afilada todas las pequeñas hojas pegadas o ramitas y seccionar todas las esquinas o partes que veamos que puedan estar podridos o comidas por gusanos o animales.



# HONGOS CRUDOS EN ENSALADA CON PARMESANO

Una manera diferente de comer setas

## INGREDIENTES

1 kg de hongos crudos (*Boletus edulis*).  
8 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
2 cucharadas de vinagre de sidra.  
1 trozo hermoso de queso parmesano.  
Sal y pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN



1. Con un cuchillo pequeño, eliminar la tierra adherida a la base de los hongos. También se pueden limpiar con un cepillo de cerdas prietas. Con un trapo humedecido en agua, limpiar los sombreros para eliminar la mayor parte de la suciedad adherida. Picar los tallos de los hongos en dados.



2. Arrimar a fuego fuerte una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir los tallos picados y una pizca de sal, rehogando fuerte para que cojan color y queden un poco crudillos en su interior. Pasados unos segundos, incorporar el vinagre y dejar que se evapore. Retirar rápidamente del fuego.



3. Colocar estas setas salteadas en una taza, en la que tendremos las otras seis cucharadas de aceite de oliva. De este modo, ya está lista la vinagreta.



4. Coriar los sombreros limpios con un cuchillo en láminas de 0,5 cm de grosor. Estirarlas todas sobre una bandeja amplia, sazonarlas con una sal gruesa de calidad y rociar todas las láminas con la vinagreta preparada con anterioridad.

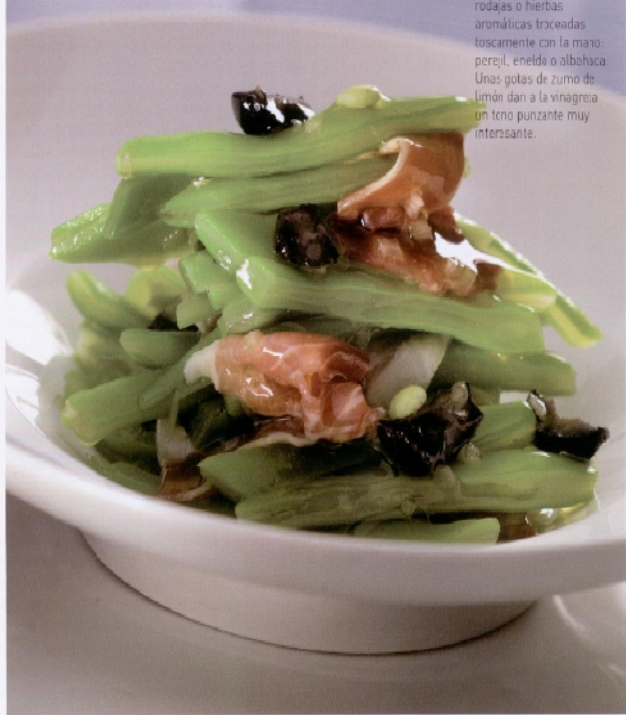
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Con un pelador de patatas, hacer láminas finas del trozo de queso. Cubrir el conjunto con las lonchas de queso y servir.



## TRUCO

Podemos enriquecer aún más el plato si añadimos unas patatas cocidas en rodajas o hierbas aromáticas troceadas toscamente con la mano: perejil, eneldo o albahaca. Unas gotas de zumo de limón dan a la vinagreta un tono punzante muy interesante.



# ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

Una receta ligera, liviana y que gusta a toda la familia

## INGREDIENTES

1 kg de judías verdes.  
2 lonchas gruesas de jamón ibérico o serrano, cortado en tiras.  
2 puñados de aceitunas negras sin hueso troceadas, toscamente con las manos.  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen.  
2 cucharadas soperas de vinagre de sidra.  
1 diente de ajo picado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar las judías verdes, retirándoles los nervios y los dos extremos, y cortarlas en tiras. Cocerlas en abundante agua hirviendo con sal, sin taparlas, por espacio aproximado de 8 minutos.



2. Escurrirlas y refrescarlas en abundante agua fría salada helada, en la que nadarán cubos de hielo. De esa forma mantienen su color verde vivo. Escurrirlas y reservarlas en un bol. Si no se va a aliñar la ensalada inmediatamente, las guardamos bien cubiertas en la nevera.

3. En el momento de servir la ensalada, preparar una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal, las aceitunas y el ajo, batiéndola con las púas de un tenedor.



4. Añadir el jamón al bol en el que están las judías verdes, escurridas y frescas, y aliñar con la vinagreta, dando unos meneos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Esta ensalada se puede comer templada, sin necesidad de refrescar las vainas una vez cocidas. Las dejamos entibias y las aliñamos en ese momento.



#### TRUCO

Es importante respetar el tiempo de cocción para que las capas de lasaña queden tiernas. Usando pasta precocinada nos evitamos el trabajo de cocerla.

# LASAÑA DE ESPINACAS

Una receta tradicional de enjundia a la que volvemos una y otra vez

## INGREDIENTES

1 paquete de pasta para lasaña precocinada.  
2 cebolletas picadas.  
3 dientes de ajo picados.  
5 cucharadas de aceite de oliva.  
500 g de carne picada (cordero, vaca y ternera

bien vetada, para que sea jugosa).  
1 kg de espinacas limpias, sin el tallo duro.  
1/4 l de salsa de tomate.  
1/2 l de salsa bechamel.  
Perejil picado.  
Queso rallado.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Meter la bandeja al horno a 200 °C y dejarla dentro al menos 40 minutos, hasta que el queso se gratine y forme una costra dorada y apetitosa.

## PREPARACIÓN



1. Arrimar a fuego muy suave una cazuela amplia y añadir el aceite, los dientes de ajo, una pizca de sal y la cebolleta. Dejar que la verdura se vaya haciendo muy despacio durante 20 minutos.



2. Pasado este tiempo, subir el fuego y añadir la carne picada, manteniéndola al fuego 20 minutos más, sin dejar de mover con una cuchara. Agregar las espinacas y dejarlas hacerse otros 10 minutos. Sazonar ligeramente, añadir la salsa de tomate y reducir hasta que la salsa espese. Agregar el perejil y reservar.



3. En una bandeja profunda para horno, colocar una capa de bechamel y extender las láminas de lasaña. Cubrir con parte de la mezcla de carne guisada y espinacas, cubrir con bechamel, y espolvorear con una gruesa capa de queso rallado. Repetir este proceso por capas hasta terminar con los ingredientes.

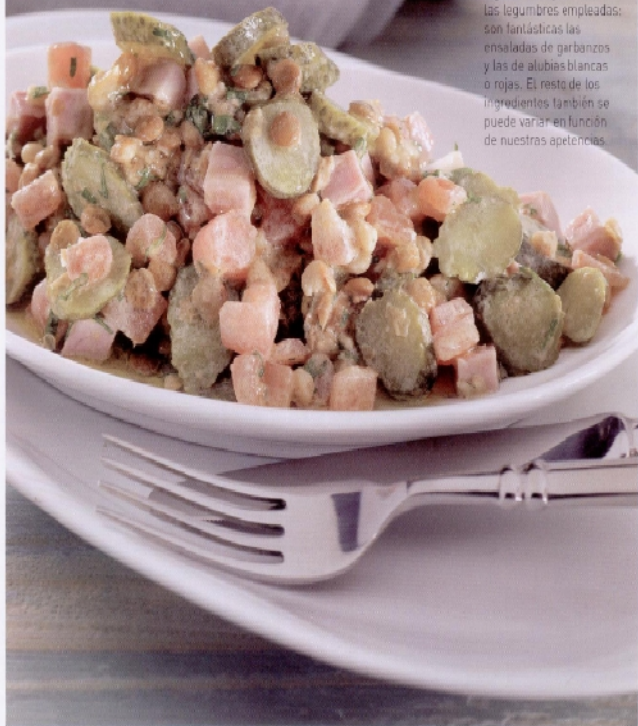


4. Es importante que la pasta de lasaña esté siempre en contacto con la bechamel. Terminar con una capa de lasaña y cubrirla de bechamel. Espolvorear con queso rallado.



## TRUCO

Podemos variar los ingredientes y, sobre todo, las legumbres empleadas: son fantásticas las ensaladas de garbanzos y las de alubias blancas o rojas. El resto de los ingredientes también se puede variar en función de nuestras apetencias.



# ENSALADA DE LENTEJAS

Viven las legumbres en ensalada

## INGREDIENTES

- 750 g de lentejas cocidas y escurridas.
- 1 trozo hermoso de codillo de cerdo, cocido y deshuesado.
- 1 tomate grande, maduro.
- Perejil picado.
- 2 puñados de pepinillos en vinagre.
- 2 cucharadas de maionesa.
- 2 cucharadas de mostaza de grano.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 2 cdas de vinagre de sidra; sal y pimienta recién molida

## PREPARACIÓN



1. Retirar el máximo posible de grasa al codillo de cerdo cocido. Cortar el magro en dados pequeños con un cuchillo afilado. Hacer lo mismo con el tomate. Despepinarlo y trocearlo en dados del mismo tamaño que la carne. Partir también en rodajas muy finas los pepinillos en vinagre.



2. En un bol mezclar las lentejas con el codillo, el tomate partido en dados, el perejil y los pepinillos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dejar enfriar la ensalada un rato en la nevera antes de servirla para que el plato quede bien fresquito y sea más agradable de comer.



4. Echar este aliño sobre las lentejas y mezclar perfectamente.

3. Por otro lado, mezclar en un bol la sal y la pimienta con el vinagre, y añadir, en fino cordón, el aceite de oliva, batiendo con unas varillas. Agregar también la maionesa y la mostaza.



#### TRUCO

El fuego de cocción del pescado debe ser lento, así el vapor que se condensa en el interior de la tapa evita que se seque y se agarre al fondo. Para enriquecer el paté, se pueden añadir, justo antes de triturar la mezcla con la batidora, unas lonchas de salmón o de bacalao ahumado, que aportan un toque aún más sabroso.



# PATÉ DE MERLUZA

Una forma de que los peques coman pescado sin protestar

## INGREDIENTES

8 cucharadas de mantequilla.  
1 pizca de aceite de oliva virgen.  
1 cebolla picada.  
4 lomos de 100 g cada uno de merluza.  
congelada sin piel ni espinas.  
15 cucharadas de nata líquida.  
1 chorretón de Jerez.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela a fuego suave, añadir la mantequilla, el aceite y la cebolla picada, dejando que comience a pocharse. Pasados unos 10 minutos apoyar en el fondo los lomos de merluza. Sazonar. Bajar el fuego para que el pescado no se agarre, cubrir con una tapa y dejar que se haga lentamente unos 20 min.



2. Transcurrido este tiempo, destapar, retirar el pescado en un plato y añadir a la cazuela la nata líquida y una pizca de sal, dejándolo cocer unos 15 minutos más, muy despacio para que la nata no se desborde. Mientras prosigue la cocción, desmigalar los lomos de merluza cocinados, con cuidado de no quemarse.

3. Añadir la merluza recién desmigada sobre el guisado de cebollas y crema, y dar vueltas con una cuchara. Agregar unas gotas de Jerez.



4. A continuación, meter el brazo de una batidora en la mezcla y accionar la máxima potencia, de forma que el conjunto se reduzca a una crema espesa. Rectificar el punto de sal.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Verter esta masa en un bol y cubrirla con un papel film transparente, dejándola en la nevera al menos un par de horas, hasta que coja consistencia como para poder untarse sobre rebanadas de pan tostado.



## TRUCO

Conviene no mezclar las mollejas con la verdura ahogada, para que el calor de las primeras no marchite las hojas de la ensalada. Podemos acompañar esta ensalada con una buena loncha de foie gras en conserva.



# MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS EN ENSALADA

Una receta típica de la cocina de Las Landas francesas

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de mollejas de pato confitadas en grasa.
- 1 cebolla pequeña.
- Perejil picado.
- 4 puñados de escarola o lechuga o verdura de ensalada, limpia y escurrida.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 2 cucharadas de vinagre de sidra o de Jerez.
- Sal y pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN

1. Cortar en finas tiras la cebolla con ayuda de un cuchillo bien afilado. Colocar una cucharada de grasa de pato en una sartén amplia con la cebolla cortada y arrimarla a fuego vivo. Sazonar ligeramente y dejar que se cocine hasta que se ponga dorada y tierna, y se caramelice.

2. Escurrir al máximo las mollejas confitadas de su grasa, extrayéndolas de su conserva. Incorporar a la cebolla las mollejas escurridas de su grasa y partidas en láminas, dejando que cojan calor, a fuego ahora más suave.

3. Retirar el exceso de grasa que se forme en la sartén. Añadir una cucharada de vinagre de sidra o de Jerez y dejar que se reduzca de forma que quede solo el aroma. Espolvorear con abundante perejil picado. Rectificar el punto de sal y pimienta.

4. Colocar en un bol las mollejas templadas y, sobre ellas, la verdura de ensalada, sean las escarolas o las lechugas, aliñadas con el aceite de oliva virgen, la cucharada restante de vinagre, sal y pimienta.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir a cada uno en su plato, colocando primero las mollejas y agregando el verde al final.



## TRUCO

No cuece en el mismo tiempo una pasta fresca que una seca, una de harina normal que otra de harina integral o, desde luego, un fino espagueti que un grueso macarrón. Conviene saber que en las instrucciones indicadas en los paquetes suelen recomendar tiempos de cocción excesivos.



# PASTA CON CARNE Y CÁSCARA DE LIMÓN

Un plato que gusta a los más peques, práctico y muy nutritivo

## INGREDIENTES

750 g de pasta al gusto  
(para esta preparación  
var bien los espaguetis  
o tagliatelle).  
1 cebolleta picada.  
3 dientes de ajo picados.  
3 cucharadas de aceite  
de oliva.

450 g de carne picada  
(cerdo, vaca y ternera  
bien vetada, para que  
sea jugosa).  
1 cuarto de litro de nata  
líquida.  
La ralladura de 1 limón.  
Perejil picado.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Agregar el perejil y la pasta recién cocida y escurrida.  
Servir sin dejar que se enfríe.

## PREPARACIÓN



1. Poner abundante agua en una cazuela tapada, sazonada a razón de 10 g de sal por litro de agua. En el momento en que rompa a hervir, añadir la pasta dejándola cocer a fuego suave, por espacio aproximado de 2 minutos si es pasta fresca o recién hecha, y 8 o 10 minutos para las pastas secas más duras. Escurrir.



2. En una sartén añadir el aceite, los dientes de ajo, una pizca de sal y la cebolleta, arrimándola a fuego muy suave. Dejar que la verdura se vaya haciendo muy despacio durante 20 minutos.



3. Transcurrido este tiempo, bajar la intensidad del fuego y añadir la carne picada manteniéndola al fuego unos 20 minutos más, sin dejar de mover con una cuchara de palo para que no se apelmace y quede bien suelta.



4. Sazonar e incorporar la nata y la ralladura de limón, dejando que se reduzca para que la carne se torne melosa y bien cremosa.



#### TRUCO

Un cordón de aceite de oliva virgen extra sobre un plato de pasta recién hecho le da un toque muy especial, aromático y sano.

# PASTA CON GAMBAS

Un plato digno del mismísimo Enrico Caruso

## INGREDIENTES

32 gambas frescas peladas.  
1 cebolleta fresca picada.  
2 dientes de ajo picados.  
6 cucharadas de aceite de oliva.  
2 dl de salsa de tomate frito.  
Perejil picado.  
600 g de pasta al gusto.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Partir las gambas en pedazos menudos con un cuchillo bien afilado. Sazonarlas. Poner en una sartén dos cucharadas de aceite, dejar que se caliente y añadir las gambas troceadas. Deben dorarse y a la vez quedar jugosas.



2. Retirarlas y agregar el resto del aceite, la cebolleta picada y el ajo, y dejar que se tueste el conjunto ligeramente y se hagan a fuego suave. Pasados unos 5 minutos, agregar la salsa de tomate y esperar a que surja de nuevo un hervor pausado.

3. Verter abundante agua en una cazuela tapada, sazonada a razón de 10 g de sal por litro. Cuando rompa a hervir, añadir la pasta dejándola cocer a fuego suave; si es pasta recién hecha, la tendremos en el agua 2 minutos; si se trata de pastas secas más duras, entre 8 y 10.



4. Una vez cocida, escurrir la pasta volcándola en un colador. Incorporar al refrito de tomate las gambas salteadas, dar vueltas y rectificar el punto de sazón si fuera necesario.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Añadir la pasta recién cocida al preparado anteriormente descrito, y espolvorear con perejil picado. Servir



## TRUCO

A una salsa de este tipo o incluso a la salsa boloñesa, le viene de perlas enriquecerla con un buen chorretón de leche o de nata líquida cuando se añade la salsa de tomate. Esto aporta succulencia y untuosidad a la preparación.



# PASTA CON MEJILLONES

Nada como un plato de pasta con su punto marinero

## INGREDIENTES

1 cebolleta peg. picada.  
1 diente de ajo picado.  
1 pzca de aceite de oliva.  
1 pzca de vino blanco.  
Medio vaso de agua.  
1 pzca de pimentón dulce  
de la Vera.  
2 cldas grandes de salsa  
de tomate.

1 kg de mejillones peg.  
Perejil picado.  
600 g de pasta recién  
cocida, al gusto (van bien  
los espaguetis o los  
tagliatelle).  
2 cl de nata líquida.  
1 trozo hermoso de  
mantequilla.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Remover y agregar la mantequilla en dados y el perejil picado. Servir.

## PREPARACIÓN



1. Abrir los mejillones a la marinera. Para ello, hacer *bailar* en una cazuela amplia el ajo y la cebolleta picada en el aceite. Rápidamente, para que en ningún caso coja color, añadir el pimentón, dar unas vueltas rápidas e introducir los mejillones bien limpios, el vino blanco y el agua, cejando hervir a fuego fuerte.



2. Ir retirando los mejillones que se vayan abriendo para que no cuzcan de más y queden bien jugosos y no cauchosos. Una vez están todos fuera, colar el jugo resultante y verterlo sobre una cazuela limpia para evitar impurezas. Dejar que se reduzca a fuego suave.



3. Pasados unos 5 minutos, añadir la salsa de tomate y la nata líquida. Hervir de nuevo y rectificar el punto de sazón hasta que quede una salsa bien cremosa y ligada. Añadir los mejillones a esta salsa después de haber retirado las conchas, lo que nos permite disfrutar más tarde del plato cómodamente.



4. Mientras tanto, cocer la pasta en abundante agua sazonada hirviendo a borbotones, siguiendo las instrucciones de tiempo que indique el fabricante en el paquete. Añadir la a la salsa elaborada en el punto anterior.



## TRUCO

El manejo de la salsa de soja no requiere más condición que hacerla con tiempo para no pasarnos. En cualquier caso, es una de las salsas más sabrosas que conozco, aporta una succulencia y un aroma a la comida difícil de igualar. Yo para cocinar suelo utilizar la dulce.



# PASTA ELENA CON SALSA DE SOJA Y POLLO

Una receta muy sabrosa con cierto toque oriental

## INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo en tiras.
- 1 cebolla picada.
- 1 pimiento verde picado.
- 2 puerros picados.
- 1 puñado de champis.
- 1 pizca de aceite de oliva.
- 300 g de pasta china.
- 1 buen chorretón de salsa de soja.

## PREPARACIÓN



1. Retirar con un cuchillo la parte arenosa de la base de los champiñones. Rápidamente, pasarlos bajo el chorro de agua fría y quitarlos con los dedos todo rastro de arena o impurezas que pudieran tener. Secarlos cuidadosamente con un trapo y trocearlos en láminas muy finas con un cuchillo bien afilado.



Sazonar las tiras de pechuga de pollo. En una sartén, pochar la cebolla, el pimiento y el puerro en aceite de oliva con sal. Pasados 15 minutos, añadir los champiñones laminados y dejar que se vayan cocinando con la verdura unos 15 minutos más, hasta ver que se reducen de tamaño y toman un color dorado.

2. Incorporar las pechugas en tiras y sofreír bien, sin dejar de dar vueltas, para que se hagan por todas sus caras.

3. Unos minutos más tarde, agregar la salsa de soja y bajar el fuego al mínimo, dejando que reduzca unos instantes.



4. En una olla con agua y sal, cocer la pasta china siguiendo las instrucciones indicadas en el paquete. El proceso suele ser muy rápido, pues se trata de una pasta tipo fideo muy fina y que requiere una cocción muy ágil. Escurrirla rápidamente y echarla sobre el pollo con la verdura y la soja.



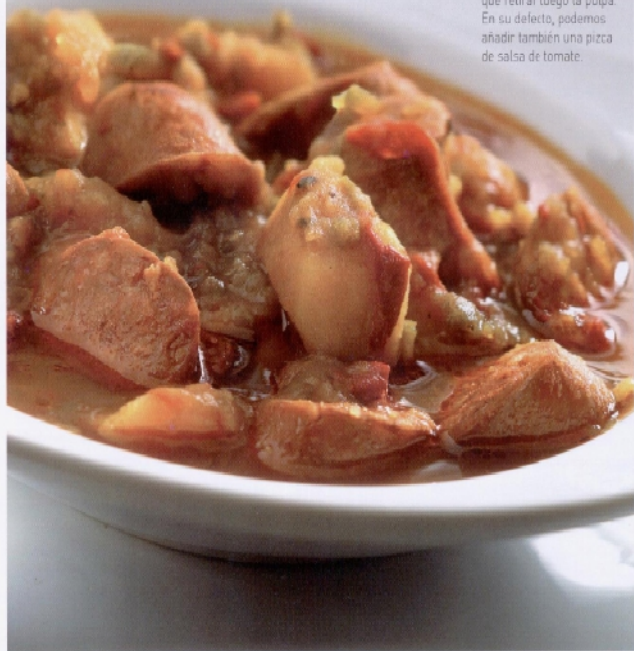
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Remover bien para que la pasta se mezcle con la verdura y el pollo, y servir sin demora.



#### TRUCO

En vez de emplear pimientos secos, podemos utilizar pulpa de pimiento choricero, que encontramos en conserva en el mercado. De esta forma nos evitamos tener que retirar luego la pulpa. En su defecto, podemos añadir también una pizca de salsa de tomate.



# PATATAS CON CHORIZO A LA RIOJANA

Un gu sado que levanta la boina

## INGREDIENTES

3 patatas hermosas  
peladas y cascadas.  
1 puerro pequeño picado.  
1 pimiento verde picado.  
1/2 cebolla picada.  
3 dientes de ajo picados.  
1 punta de cayena.  
2 pimientos choriceros.

1 chorizo fresco.  
Medio vaso de vino  
blanco.  
1 cucharada rasa de  
pimentón dulce.  
Agua y sal.

3. Pasado este tiempo,  
volcar las patatas  
cascadas, el pimentón  
dulce, el pimiento  
choricero abierto en dos  
y sir pepitas, y añadir el  
vino blanco. Dejar hervir  
1 minuto y mojar con  
abundante agua, hasta  
cubrir 3 dedos por  
encima. Añadir un poco  
más de sal.

4. Cocer suavemente  
unos 40 minutos, hasta  
que veamos que la patata  
está tierna y la cocción de  
algunos pedazos provoca  
que el caldo espese y  
quede gordito. Entonces,  
retirar los choriceros y  
sacarles, con la ayuda de  
una cuchara pequeña, la  
pulpa, desechando, en  
cambio, la piel.

## PREPARACIÓN



1. En una cacerola  
amplia, arimada a fuego  
suave, volcar el puerro,  
el pimiento, la cebolla,  
los ajos una pizca de sal,  
la cayena y el chorizo  
cortado en rodajas  
gruesas.



2. Dejar rehogar el  
conjunto 15 minutos,  
suavemente, en la propia  
grasa que suelte el  
embuido.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Añadir la pulpa al guiso. Dar vueltas, rectificar de sal si  
es necesario, y servir.



## TRUCO

Si unos minutos antes de finalizar la cocción se añaden unas carrilleras de rape, unos trozos de bacalao o un cogote de pescadilla troceado, debidamente sazonados, el resultado es una cazuela de cortar el hipo.



# PATATAS EN SALSA VERDE

Un guisado básico que todos debemos saber hacer

## INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva.  
1 cebolleta picada pequeña.  
4 dientes de ajo picados.  
1 kg de patatas peladas y en rodajas de 1 cm de grosor, sin lavarlas, para que mantengan su almidón natural.  
Medio vaso de vino blanco.  
Caldo de pescado o agua.  
Perejil picado.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia pero baja, para que las patatas toquen fondo y no se amontonen, añadir el aceite, la cebolleta recién picada, el ajo y una pizca de sal.



2. Arrimar a fuego suave y dejar que se cocinen unos 20 minutos, hasta que cojan un ligero tono dorado.



3. Añadir las patatas en rodajas y dar vueltas, mojando con el vino blanco. Dejarlo evaporar y verter el caldo de pescado o el agua por encima, hasta cubrir dos dedos. En caso de que el líquido que incorporemos sea agua, agregar de todos modos una pizca de caldo de pescado.



4. Sazonar y dejar hervir a fuego muy suave durante unos 30 minutos. Cuando veamos que las patatas están tiernas y que el caldo se espesa debido a la rotura de alguna rodaja, retirar del fuego.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Espolvorear con perejil y rectificar el punto de sazón.



## TRUCO

Es importante limpiar siempre la verdura que comerás cruda al menos en dos aguas. La primera, con unas gotas de vinagre o de lejía; la segunda, limpia. Tras la limpieza, dar vueltas y escurrirla bien.



# ENSALADA FÁCIL DE PATO

Una ensalada rápida y muy lucida para sorprender a los amigos

## INGREDIENTES

- 4 muslos de pato confitados bien escurridos.
- 2 escarolas limpias, secas y sueltas sus hojas.
- 3 dientes de ajo picados.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- El zumo de medio limón.
- 1 pizca de mostaza de grano.
- 1 tomate maduro pelado y cortado en dados pequeños.
- Sal.

## PREPARACIÓN



1. Es conveniente tener las latas de muslo de pato confitado a temperatura ambiente para que, al abrirlas, sea más cómodo arrastrar su contenido. Retirar con las manos el máximo posible de grasa, y colocar los muslos sobre una tabla de cocina.



2. Con un cuchillo afilado, eliminar el hueso de los muslos. Para ello, no hay más que seguir el rastro del hueso, en forma de L, y separar la carne de cada muslo en dos pedazos, dejando el hueso bien limpio. Proceder igual con las otras tres piezas. Partir cada mitad de muslo en escalopes de cierto grosor.

3. En una sartén bien caliente, sin añadir nada de grasa, saltar los escalopes de muslo de pato unos 30 segundos por cada uno de sus lados. Han de quedar bien tostados por ambos lados. Retirar la grasa que pudiera quedar en el fondo cada vez que incorporemos escalopes nuevos.



4. En una taza mezclar el zumo de limón, la sal, el aceite de oliva, los dientes de ajo picados, la mostaza y los dados de tomate. Remover bien esta vinagreta con una cuchara y rociarla sobre los escalopes de pato, calientes y dorados.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Aliñar la escarola en un bol con una pequeña parte del jugo resultante de la bandeja y dar vueltas. Colocar en el recipiente en el que los vayamos a servirlos escalopes de pato, intertando no perder ni el jugo ni los tropezones. Repartir la escarola recién aliñada por encima y rociar el conjunto con el resto de la vinagreta. Servir antes de que se enfríe.



#### TRUCO

Si preferimos comer el pepino con su piel, debemos cuidarnos de lavarlo bien en agua. Esta receta resulta muy bien si añadimos al final una pizca de cáscara de limón fresco recién rallada. Y podemos sustituir la manzana y el pepino por otros ingredientes que nos gusten más, calabacines, melón, pera...

# PEPINO EN ENSALADA CON MANZANA Y YOGUR

Una forma de aliñar pepino fresco con un lácteo y mucha gracia

## INGREDIENTES

6 pepinos de tamaño medio, muy frescos.  
2 manzanas verdes tipo Granny Smith.  
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.  
1 yogur natural sin azucarar.  
El zumo de medio limón.  
Sal y pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN



1. Pelar los pepinos y retirar todo rastro de piel que pudiera quedar. Cuanto más lleguemos al centro de fruto, más jugosos y más gelatinosos. Es muy útil ayudarse de un pelador de patatas bien afilado para pelarlos correctamente.



2. Con ayuda de un cuchillo bien afilado, partirlas en rodajas bien delgadas y ponerlas delicadamente en un bol.



3. Lavar las manzanas. Cortarlas en dos y retirar el corazón, el tallo y las pepitas, dejando la piel. Trocearlas en cubos del tamaño de un dado. Incorporarlas al bol en el que está el pepino conforme las vamos troceando. Rociar con el zumo de limón.



4. En una taza, añadir el yogur, la sal y la pimienta. Dar vueltas con una cuchara, añadiendo las cucharadas de aceite, en fino cordón. Si queda muy espesa, agregar unas gotas de leche. Verter esta salsa sobre la manzana y los pepinos, removiendo para que la ensalada se aliñe bien.

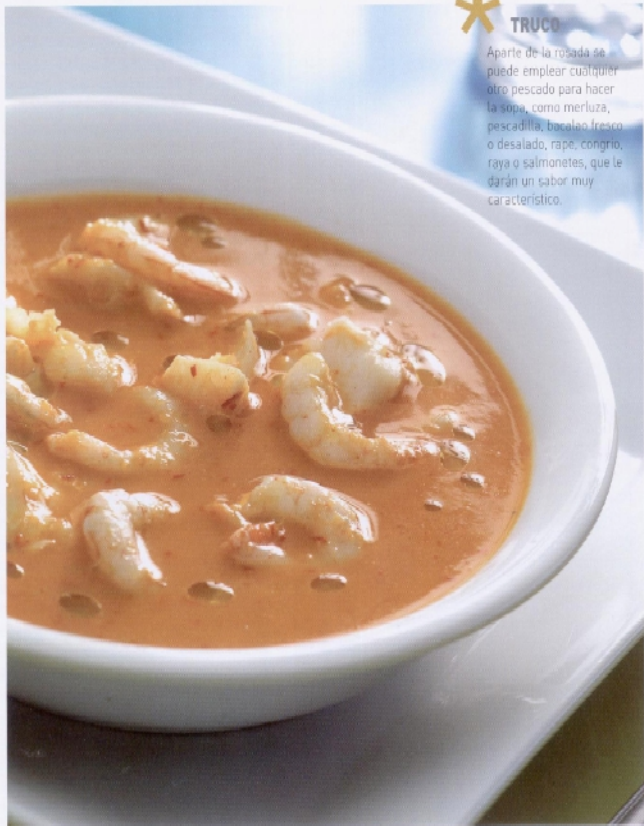
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir bien fresca. El éxito de esta ensalada radica en encontrar pepinos de tamaño más bien pequeño, que sean muy frescos y que no lleven separados de la planta mucho tiempo. Hay que desconfiar de los ejemplares que sean descomunadamente grandes.



## TRUCO

Aparte de la rosada se puede emplear cualquier otro pescado para hacer la sopa, como merluza, pescadilla, bacalao fresco o desalado, rape, congrio, raya o salmonetes, que le darán un sabor muy característico.



# SOPA DE PESCADO RÁPIDA

Cocinada al microondas, con tan buen sabor como la guisada tradicionalmente

## INGREDIENTES

1 cebolleta peq. picada.  
4 ajos pelados laminados.  
1 pastilla de caldo  
concentrado de marisco.  
5 cdas soperas de salsa  
de tomate.  
1 cdtla de pulpa de  
pimiento choricero.  
1 pizca de aceite de oliva.

1 trozo hermoso de par  
seco muy tostado.  
6 dl de agua caliente.  
1 lomo de rosada sin  
espinas de 220 g.  
1 puñado de gambas  
peladas.  
1 chorretón de Jerez.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Volver a introducir en el recipiente las gambas y la rosada, desmigala ligeramente con las manos, y mezclar bien. De ser necesario, calentarlo un instante en el microondas. Si el horno no es de plato giratorio es importante dar un cuarto de vuelta cada 2 minutos. Hay que tener cuidado con la sa, puesto que a veces los concentrados de caldo son muy salados.

## PREPARACIÓN



1. Colocar en un recipiente apropiado para cocinar al microondas, provisto de tapa, la cebolleta, los ajos, el aceite y la sal. Cocinar destapado a máxima potencia durante 4 minutos.



2. Pasado este tiempo, añadir la pastilla de caldo, la salsa de tomate, la pulpa de choricero, el pan desmenuzado o roto, el agua caliente, el lomo de rosada y la sal. Dejar tapado a máxima potencia durante 10 minutos.



3. Destapar de nuevo para añadir las gambas, tras lo cual volveremos a tapar para dejarlo al fuego 5 minutos más. Transcurrido este tiempo, rescatar de caldo el lomo de rosada y las gambas, que luego harán de tropezones.



4. Introducir al pie de lo batidora en el mismo recipiente en el que se ha guisado la sopa y accionar la máxima velocidad, añadiendo la pizca de Jerez y convirtiendo así la mezcla en una sopa ligada. Rectificar el punto de sazón.



#### TRUCO

Cualquier pescado en conserva, en aceite y en escabeche, puede sustituir al bonito como relleno.

Incluso una buena cabeza de jabalí en dados, unos buenos morros de ternera también cocidos -fríos y en dados- o cualquier fiambré jugoso que nos guste.

# PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS EN ENSALADA

Una forma rápida y gustosa de disfrutar de los pimientos rellenos

## INGREDIENTES

- 30 pimientos del piquillo enteros.
- 1 pizca de aceite de oliva.
- 2 pimientos verdes cortados en tiras.
- 4 cebolletas hermosas cortadas en tiras.
- 1 diente de ajo picado.
- 8 pedazos hermosos de bonito en aceite o en escabeche, de buena conserva.
- 6 cucharadas de salsa de tomate.
- Perejil picado y sal.

## PREPARACIÓN



1. Abrir las latas y escurrir los pimientos. Hemos de elegir piezas enteras, de calidad extra, para que puedan rellenarse sin dificultad. Previamente, despepitarse, quitar el rabo y cortar en tiras los pimientos verdes.



2. Poner a calentar en una cazuela una pizca de aceite e introducir en ella los pimientos, la cebolleta, el ajo picado y una pizca de sal. Dejar que se hagan a fuego lento al menos durante 30 minutos hasta que cojan un ligero toque dorado. Cocinar los primeros 10 minutos con la tapa puesta, para que



la verdura quede bien tierna, y destapar los últimos 20 minutos, para que la verdura se dore ligeramente.

3. Mientras tanto, escurrir el bonito y desmigarlo.



4. Una vez esté la verdura pochada, escurrirla, meterla en un bol, y añadir el bonito desmigado y la salsa de tomate. Ligar todo muy bien, dando vueltas. Agregar un poco de perejil picado y rectificar el punto de sazón si fuera necesario.



#### TRUCO

Podemos pelar los ajos y untarlos sobre rebanadas de pan tostado para acompañar el plato. O espolvorearlos, para tropezar con ellos una vez nos arranquemos a comer los cimientos aliñados.



# PIMIENTOS MORRONES ASADOS EN ENSALADA

Una ensalada veraniega a tope

## INGREDIENTES

- 8 pimientos morrones rojos, bien maduros.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 pzca de aceite de oliva.
- 1 pzca de sal.
- Medio vaso de agua.
- 5 cucharadas de aceite de oliva vrgen extra.
- 1 cucharada de vinagre de sidra.
- Unas hojas de perejil.

## PREPARACIÓN



1. Precalentar el horno a 200 °C. Lavar los pimientos bajo el chorro de agua fría, enteros, sin retirarles el rabo. Frotarlos bien para eliminar cualquier resto de tierra, y secarlos conienzudamente.



2. Colocarlos sobre una placa de horno, hasta cubrir todos los huecos de la bandeja. Romper la cabeza de ajos y esparcir los dientes alrededor de los pimientos. Rociar el aceite de oliva y sazonar. Añadir medio vaso de agua. Introducir a bandeja en el horno y dejar que los pimientos se asen unos 15 minutos.

3. Pasado este tiempo, abrir el horno y darles la vuelta. Serán necesarios unos 45 minutos en total. Cada vez que abramos el horno para dar vuelta a los pimientos, comprobar que el fondo de la bandeja tenga por lo menos medio dedo de agua para que no se quemen. Si es necesario, añadir agua.



4. Una vez bien asados, dejarlos entibiar a un lado para poder manipularlos con las manos sin quemarse. Recuperar el jugo que hayan soltado. Pelarlos y retirarles el pedúnculo, la piel y las pepitas, con mucho cuidado de no estropearlos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Es muy importante no caer en la tentación de lavarlos en agua para eliminar fácilmente las pepitas y la piel. Quedarían sosos y perderían parte del gusto del asado. No vale la pena el esfuerzo de asarlos para acabar rematando mal la faena. Colocar los pimientos en un bol. Agregar las hojas de perejil y verter sobre ellos un vinagreta elaborada en una taza, compuesta por el aceite de oliva virgen, el vinagre, una pizca de sal y el jugo del asado. Dejarla refrescar unos instantes en la nevera y servirla.



## TRUCO

Unos 10 minutos antes de retirar el puchero del fuego, podemos añadir también un puñado de fideos o colar y servir la sopa por un lado, acompañada de los trozos de carne, y la verdura por otro. Según gustos.



# SOPA DE POLLO

Una receta sencilla pero llena de sabor a terruño

## INGREDIENTES

1 pollo cortado en  
pequeños pedazos, con  
sus menudillos también  
picados.  
1 cebolleta.  
1 zanahoria.  
2 puerros.  
1 pizca de vino blanco.

4 cucharadas de salsa  
de tomate.  
2 dientes de ajo.  
Aceite de oliva.  
1 pizca de pimentón  
de la Vera.  
Agua y sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dejar que hierva suavemente unos 30 minutos, hasta que veamos que la carne de pollo está tierna y la sopa adquiere un color y consistencia bien apetecible. Podemos añadir una pizca de arroz al caldo si queremos hacer una sopa aún más completa. Además, los granos de arroz engordarán la sopa haciéndola aún más apetecible.

## PREPARACIÓN



1. Sazonar por todas sus caras los pedazos de pollo cortados en pedazos pequeños.



2. Colocarlos en una gran olla al fuego con aceite de oliva y revolverlos con sus menudillos hasta que queden bien rehogados.



3. Añadir todas las verduras, cortadas cuidadosamente con la ayuda de un cuchillo bien afilado en dados pequeños. Agregar los ajos enteros, con su piel.



4. Dar vueltas con una cuchara de madera e incorporar el resto de los ingredientes: el vino, la salsa de tomate y el pimentón de la Vera. Sazonar ligeramente. Rehogar unos minutos más y cubrirlo con abundante agua o caldo hasta que la preparación arranque a hervir. Rectificar de sal.



## TRUCO

Si, al cocinarla, sustituimos la mitad del agua por leche, la crema resultará aún más succulenta y sabrosa. Podemos espolvorear su superficie, una vez servida, con nabollino picado, que le da un toque herbáceo muy rico.



# SOPA FRÍA DE PUERROS, VICHYSOISE

Un clásico de la cocina mundial

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de patatas, peladas y cortadas en finas rodajas.
- 2 blancos de puerro hermosos, limpios.
- 1 buena cucharada de mantequilla.
- 1 pizca de sal.
- 1,2 l de agua.
- 1/2 l de nata líquida.

## PREPARACIÓN



1. Lavar los puerros y trocearlos en finas rodajas.



2. Poner en una cazuela amplia el pedazo de mantequilla y los puerros, y arrimar la olla a fuego suave. Añadir una pizca de sal y dejar que se cocine lentamente hasta que el puerro quede tierno y cocinado pero sin coger color. Es importante que el fuego sea moderado para que la verdura no se dore.

3. Incorporar el agua caliente y las patatas. Dejar cocer, a fuego suave, hasta que la patata quede tierna, aproximadamente unos 20 minutos.



4. Introducir la mezcla en el vaso de una batidora o meter el brazo de la misma dentro de la olla, como queramos, y accionar la máxima potencia, reduciéndolo poco a una finísima crema. Dejarla enfriar.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez que esté perfectamente fría, añadir la nata líquida, también muy fresca, y mezclar con cuidado. Si es necesario, y para que quede aún más aterciopelada, podemos batirla de nuevo unos instantes, así quedará una crema bien sedosa. Rectificar el punto de sazón añadiendo una pizca más de sal o incluso un poco de pimienta recién molida, y servir.



### TRUCO

Hay dos formalismos antes de cocer un pulpo para que quede tierno. O que el que lo haya pescado le pegue una soberana tunda contra una roca antes de cocerlo, o congelarlo y cocerlo una vez descongelado y proceder de la manera descrita anteriormente. Las patatas quedan estupendas si las cocemos en el agua en la que hirvió el pulpo. El caldo les aporta un gusto francamente bueno.



# ENSALADA DE PULPO

La carnosidad del pulpo es tentadora

## INGREDIENTES

1 pulpo crudo de 1,5 kg de peso.  
Agua y sal gruesa.  
4 patatas medianas.  
1 calabacín.  
1 pizca de cebolleta picada.  
1 diente de ajo picado.  
Aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN



1. Poner a hervir un puchero con abundante agua salada. Cuando rompa el hervor bautizamos el pulpo agarrado de la cabeza tres o cuatro veces (introducir todos los tentáculos en el agua hasta la cabeza, pero no del todo, y retirarlo). A la cuarta soltarlo dentro y dejarlo cocer a fuego vivo entre 20 y 25 minutos



El tiempo depende del tamaño y calidad del pulpo). Cuando el pulpo está cocido lo podemos pinchar fácilmente con un tenedor, que penetra sin dificultad. Entonces, retirarlo del fuego y dejarlo reposar en el agua 5 minutos. Escurrirlo bien escurido y, una vez templado, cortarlo.



2. Mientras cuece el pulpo, hervir las patatas en agua ligeramente salada, a borbotones suaves, para que no se rompan.

3. Cortar el calabacín en finas tiras con ayuda de un cuchillo bien afilado.

4. Saltear las tiras de calabacín en aceite de oliva durante 3 minutos, en una sartén antiadherente, añadiendo una pizca de sal. Escurrirlas en un bol.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cuando las patatas estén cocidas, colar el agua y dejarlas templar para poder manipularlas y pelarlas con facilidad. Una vez peladas, cortarlas en rodajas bien gruesas y añadir las al bol, junto a los calabacines. Incorporar también la cebolleta picada y el ajo. Rociar el aceite de oliva virgen extra, añadir el pulpo y sazonar. Dar vueltas y servir.



## TRUCO

Una alternativa es sustituir los piquillos por unas tiras de pimientos marrones asados y pelados. En vez de sardinas, podemos utilizar anchoas o acomodar sobre los pimientos láminas de berito escabechado o en aceite en conserva, bien escurrido.



# ENSALADA DE SARDINAS CON PIMIENTOS

La forma de marinar sardinas en casa y disfrutarlas en ensalada

## INGREDIENTES

- 24 sardinas frescas enteras.
- 1/2 l de vinagre de sidra.
- 20 pimientos del piquillo en conserva.
- 4 tomates.
- 2 cdas soperas de aceituna negra en tiras.
- 3 cl de agua.
- 100 g de sal.
- 2 cdas soperas de zumo de limón.
- 1 lechuga deshojada.
- 2 cdas soperas de vinagre de sidra.
- 6 cdas soperas de aceite de oliva virger.
- 1 cdita de perejil picado.

## PREPARACIÓN



1. Deslizar por debajo de cada lomo de sardina un cuchillo afilado, levantándolos limpios de su espina central. Lavarlas en varias aguas y colocarlas bien escurridas y secas en una fuente amplia y con suficiente fondo como para que luego podamos cubrirlas con el líquido de la marinada.



2. Mezclar el resto de los ingredientes en un bol y verterlos sobre los lomos de pescado, dejándolos sumergidos 3 o 4 horas. Transcurrido este tiempo, sacar las sardinas de este líquido, escurriéndolas bien y cubriéndolas con una fina capa de aceite de oliva virgen extra. Así aguantan 4 o 5 días en el frigorífico.



3. Cortar los pimientos del piquillo en tiras, los tomates en dados y mezclarlos en un bol. Aliñar con la aceituna negra, el zumo de limón, una cucharada sopera de vinagre de sidra, cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen y el perejil picado, sazonando al gusto. Escurrir las sardinas del aceite.



4. Aliñar las hojas de lechuga con la cucharada de vinagre de sidra restante y las dos cucharadas de aceite de oliva virgen que habíamos reservado. Añadir unos granos de sal.



## TRUCO

Si se incorpora el relleno una pata de cerdo cocida, deshuesada y picada, justo antes de añadir el tomate, los tomates sabrán a gloria. Y si además de vino blanco y mantequilla, se añade en el fondo de la bandeja el resto del jugo de asado de un pollo o de un redondo al horno, se obtiene un plato aún más delicioso.



# TOMATES AL HORNO RELLENOS DE CARNE

La verdura rellena al horno gusta a toda la familia

## INGREDIENTES

8 tomates medianos, maduros y bien prietos.  
2 cebolletas picadas.  
3 dientes de ajo picados.  
4 cdas de aceite de oliva.  
1/2 cda de salsa de tomate.  
1 kg de carne picada (cerdo, vaca y ternera

hierveada, para que sea jugosa).  
Perejil picado.  
1 vaso pequeño de vino blanco.  
1 pedazo hermoso de mantequilla.  
Sal y azúcar.

3. Pasado este tiempo, subir la intensidad del fuego, añadir la carne picada y dejar que se haga por espacio de otros 20 minutos. Sazonar y agregar la salsa de tomate y la pulpa de tomate picada, y dejar reducir. Serán necesarios al menos 25 minutos de fuego constante y suave.

4. Añadir el perejil, remover y rectificar el sazónamiento. Rellenar con esta farsa el interior de los tomates, cubriendo con las tapas.

## PREPARACIÓN



1. Hacer una pequeña incisión en forma de cruz en la base de los tomates. Hervir en abundante agua, de pocos en pocos, manteniéndolos solo unos segundos. Sumergirlos rápidamente en un baño de agua helada para refrescarlos. Pelarlos y hacer un corte en la parte superior, como si de una tapa se tratara.

2. Con una cuchara pequeña, vaciar el interior, dejándolos huecos. Picar la pulpa del tomate retirada y sazonar el interior de los tomates con una pizca de sal y azúcar. En una sartén con el aceite, añadir los dientes de ajo, una pizca de sal y la cebolleta, y dejar que se hagan muy despacio por espacio de 20 minutos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar los tomates en una fuente y rociar con el vino blanco y la mantequilla. Hornear a 180 °C, sin dejar de rociarlos con el jugo que suelten en el fondo. Si el fondo de la bandeja se queda seco, añadir un poco de agua o de vino blanco, para poder seguir regando los tomates con jugo. Dejar templar y servir.



#### TRUCO

Se puede sustituir el bonito por otros pescados en conserva: atún, sardinas, maruca... Además, si el alioli nos parece demasiado fuerte, también se puede sustituir por mayonesa o salsa rosa.

# TOMATES RELLENOS DE BONITO CON ALIOLI

Una manera sencilla y muy sabrosa de disfrutar de los tomates

## INGREDIENTES

8 tomates maduros, medianos, bien prietos, para rellenar.  
8 pedazos hermosos de bonito en aceite o en escabeche, de buena conserva.  
1 cebolleta picada.  
1 diente de ajo picado.  
Perejil picado.  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
16 cucharadas de salsa alioli.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Si los tomates tienen el tallo unido al fruto, les dejamos el penacho. Hacerles en la base una pequeña incisión, en forma de cruz. Poner abundante agua a hervir y cuando surjan los hervores introducirlos, portandas, unos segundos en el agua hirviendo. Sumergirlos en un baño de agua helada para refrescarlos.



2. Una vez escaldados, como diría un cocinero laureado, pelarlos y hacerles un corte en la parte superior como si de una tapa se tratara.

3. Con una cuchara pequeña, e incluso con ayuda de un cuchillo afilado, vaciar el interior, dejándolos huecos para poder rellenarlos. Reservar la carne retirada para otros usos (hacer salsa de tomate, por ejemplo) y sazonar el interior de los tomates con una pizca de sal.



4. En un bol deshojar los pedazos de bonito, intentando no machacarlos mucho, y añadir la cebolleta, el ajo, el perejil picado y el aceite de oliva virgen. Rectificar el punto de sazón. En el fondo de los tomates, colocar una cucharada de salsa alioli y, sobre ella, el bonito aliñado.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez tenemos los tomates rellenos, cubrir con otra cucharada de salsa alioli y taparlos con las tapaderas naturales que habíamos reservado. Rociarlos con un hilo de aceite de oliva virgen y servirlos.



# PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS





## TRUCO

Antes de hacer las almejas, es importante lavarlas bien en agua para eliminar cualquier residuo adherido a las conchas. Además, unas gotas de vino blanco, vertidas al sacar la cazuela del fuego, dan un tono muy vivo a la salsa. Si se añade cualquier pescado en trozos -bien limpios y sazonados- a este fondo de salsa, tendremos una cazuela de cortar el hipo. Otra opción es añadir estas almejas en salsa a un arroz blanco cocido recién hecho.



# ALMEJAS EN SALSA VERDE

Un plato marinero con mucha casta y sabor

## INGREDIENTES

- 1 kg de almejas.
- 3 dientes de ajo picados.
- 1/4 l de agua caliente.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- Perejil picado.
- 1 pizca de harina.
- 1 chorreón de vino blanco.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia pero baja, rehogar el ajo picado en el aceite.



2. Cuando el ajo empieza a bailar pero sin que llegue a dorarse, se añade la pizca de harina y se revuelve con una cuchara. Verter el vino y el agua caliente y hervir durante 1 minuto.



3. Incorporar entonces las almejas y mantenerlas al fuego hasta que se abran, mejor cubiertas con una tapa.



4. A medida que se van abriendo, se van retirando a un plato. De este modo, no se hierven en exceso las almejas que primero se abren y se evita que se vuelvan cauchosas por exceso de cocción. Si vemos que alguna se resiste, es mejor desecharla.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez abierta la última almeja, se introducen de nuevo todas en la salsa, se les da un meneo y se espolvorear con el perejil picado.



## TRUCO

En vez de pan seco, algunas recetas aconsejen usar un par de galletas María de las de toda la vida, añadidas rotas. Otras añaden además un buen trozo de hueso de jamón o de tocino graso, que se retira al final de la cocción, antes de triturarse la salsa.



# BACALAO A LA VIZCAÍNA

Un clásico de la cocina del bacalao hecho con pulpa de pimientos choriceros

## INGREDIENTES

1 kg de bacalao desalado  
cortado en trozos de 250 g,  
bien escamados y secos.  
500 g de cebollas rojas  
en tiras.

La pulpa de 10 pimientos  
choriceros, remojados  
en agua.  
1 puero picado.

2 pimientos verdes en tiras.  
1 tomate maduro troceado.  
5 dientes de ajo pelados.  
1 trozo pequeño de pan  
seco.  
20 cdas de aceite de oliva  
1/2 l de agua.  
1 pastilla de caldo de carne.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sacar el bacalao a una fuente para que se escurre y añadir a la salsa el jugo que haya soltado. Sumergir entonces las tajadas de pescado en la salsa vizcaína, bien cubiertas, y arrimar la cazuela al fuego muy suave durante unos 5 minutos, hasta que aparezcan pequeños borbotones. Retirar del fuego y dejar templar. Si vemos que la salsa está muy espesa, se puede aligerar con una pizca de agua. Por último, calentar de nuevo la cazuela a fuego muy suave durante 5 minutos más, y ya estará listo para servir.

## PREPARACIÓN



1. Poner una cazuela amplia a fuego suave con 10 cucharadas de aceite de oliva y 2 ajos partidos en dos. Cuando comiencen a dorarse, añadir la cebolla y rehogar aproximadamente 1 hora, hasta que quede bien oscura, de color marrón.



2. Entonces, agregar el puero, los pimientos verdes y el tomate. Mantener al fuego al menos durante otra media hora más. Pasado este tiempo, incorporar el pan troceado, la mitad del agua, la pastilla de caldo y la pulpa de pimientos, y dejar otra media hora al fuego.



3. Cuando falten 5 minutos, regar con el agua restante y remover. Rectificar el punto de sal, triturar con el pasapurés y pasar la salsa por un colador fino. Si quedara muy espesa, añadir una pizca más de agua.



4. En una sartén a fuego suave, verter el aceite restante y los demás ajos, cortados en dos. Una vez fritos, bajar el fuego, retirar e introducir las tajadas de bacalao para que se confiten o se hagan en el aceite muy despacio, sin apenas hervir, durante unos 3 minutos, sin freírse. Es importante que el fuego sea muy suave.



## TRUCO

Para darle un toque más goloso y facilitar la elaboración del plato podemos añadir al bacalao, en el momento de batirlo, un par de patatas cocidas y peladas. Antiguamente, la brandada se hacía a golpe de mortero. Los tiempos han cambiado y la batidora es una honrosa sustituta de tan bello instrumento.



# BRANDADA DE BACALAO

Un clásico de la cocina con bacalao

## INGREDIENTES

500 g de bacalao desalado y troceado en 4 pedazos.

125 g de aceite de oliva virgen.

125 g de leche.

Una pizca de zumo de limón.

## PREPARACIÓN



1. Colocar a fuego muy suave, en una cazuela llena de agua, los lomos de bacalao con la piel hacia arriba. Cuando veamos que asoma un borboteo retiramos la cazuela del fuego, dejando reposar el bacalao dentro del agua unos 10 minutos.



2. A continuación, escurrir con ayuda de una espumadera y, con precaución para no quemarnos, separar las pieles de las lascas de pescado retirando todas las espinas que encontremos. Reservar las lascas de bacalao en un bol.

3. En dos cazuelas distintas calentar la leche por un lado, y el aceite de oliva por otro, de modo que la leche hierva y el aceite se temple. Se pueden añadir unos dientes de ajo enteros a cualquiera de los dos líquidos para que perfumen la preparación y quede más sabrosa.



4. Triturar el bacalao en la batidora hasta convertirlo en puré. Entonces, incorporar alternativamente la leche y el aceite templados, sin dejar de batir y poco a poco, con la batidora a potencia mínima. Debe quedar una emulsión cremosa. Probar y rectificar de sal.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Verter la brandada en un bol y añadir una pizca de zumo de limón, que atenúa el paladar graso de este plato. Mezclar completamente. Comerla untándola en pan tostado, bien fresca.



## TRUCO

Todos los succulentos jugos alojados en la cabeza del bogavante cocido deben aprovecharse: añadirlos a la vinagreta es una excelente forma de hacerlo. Antes de colocar el bogavante sobre el plato podemos entibiárlolo unos segundos en el microondas.



# BOGAVANTE CON PATATAS Y VINAGRETA

Una receta succulenta, un verdadero festín

## INGREDIENTES

- 2 bogavantes vivos de 700 g.
- 2 patatas hermosas peladas.
- 2 cebolletas peladas.
- 3 lonchas de tocineta limpia ahumada.
- 1 pizca de mantequilla.
- 1,5 dl de nata.
- Sal y pimienta.
- 1 escarola limpia.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 tomate pequeño pelado y en dados.
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre de Jerez.
- Cebollino picado.

## PREPARACIÓN



1. En una sartén en la que quepar holgados todos los ingredientes, añadir la tocineta, dejando que sude a fuego suave unos minutos. Seguidamente, incorporar la cebolleta picada y sofreír sin que tome color. Aparte, en una cazuela con agua hervir los dados de patata unos minutos, hasta que estén medio cocidos.



2. Volcar los dados sobre la tocineta y la cebolleta rehogadas. Agregar una pizca de mantequilla y la nata líquida, dejando reducir ligeramente. Salpimentar.



3. Cocer los bogavantes en agua salada, sumergiéndolos en el momento en que arranque el hervor durante unos 2 minutos. Escurrir y colocar en la misma cazuela en la que se han cocido, sin agua, con la cabeza hacia abajo y enganchados en el borde por la cola para que se enfrien sin vaciarse / guarden sus ricos jugos.



4. Una vez fríos, extender los bogavantes sobre una tabla de cortar, retirar las pinzas y pejarlas deshaciéndolas de su caparazón. Con un cuchillo afilado, partirlas a lo largo en dos, quitar las partes cartilaginosas de la cabeza y separar las medias colas del caparazón, que se reserva para utilizar de recipiente.



## TRUCO

Es muy importante calentar mucho el aceite y añadir luego los ajos. Así, el pescado se frie uniformemente y en un corto espacio de tiempo. Sería un error que pusieramos a calentar el aceite junto a los ajos fileteados, ya que los ajos se dorarían y el aceite no alcanzaría la temperatura necesaria para freír.



# BOQUERONES FRITOS

Una fritura tradicional aromatizada con el mejor de los perfumes: el ajo

## INGREDIENTES

1 kg de boquerones frescos, descabezados y limpios de tripas.

Aceite de oliva 0,4°.

8 dientes de ajo fileteados.

Sal y una guindilla cayena.

## PREPARACIÓN



1. Antes de empezar a cocinar los boquerones, es importante que estén bien limpios, destripados y descabezados. Se pasan rápidamente por agua para eliminar restos de sangre y se secan bien. Sobre un plato o una bandeja, sazonar.



2. Poner una sartén bien amplia a fuego fuerte con unos dos dedos de aceite de oliva y la guindilla, y esperar hasta que esté bien caliente pero sin dejar que se queme. Frír los boquerones al menos en dos veces para evitar que baje bruscamente el calor de la sartén al añadir el pescado y en vez de freírse se recuezan.



3. Añadir la mitad de los filetes de ajo para que se doren rápidamente y, sin perder ni un instante, incorporar la mitad de los boquerones sazonados, dándoles vueltas con una espumadera y dejándolos en el aceite 1 minuto aproximadamente, dependiendo de su tamaño.



4. Retirarlos de la sartén con la espumadera, bien empapados de aceite y ajos, y reservar en un plato. Dejar que se vuelva a calentar de nuevo el aceite a fuego máximo, añadiendo una pizca más de grasa si fuera necesario y repetir la operación con el resto de los boquerones. Escurrir.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Los boquerones han de quedar jugosos para que resulten sabrosos y no se sequen. Muchos se preguntan si se han de pasar por harina o no antes de la fritura. Yo prefiero no hacerlo, pero sobre gustos no hay nada escrito.



## TRUCO

Este plato me lo enseñó a hacer Esperanza Lamas, una excelente cocinera que me dejó estupefacto la primera vez que me lo dio a probar. Ella lo llama "choupas". Sus indicaciones fueron precisas: es preferible guisar los calamares con la piel, bien limpios pero sin quitar la piel, porque esta da al conjunto un sabor y aroma inconfundibles.



# GUISO DE CALAMARES CON PATATAS

Un guiso poco habitual pero muy suculento

## INGREDIENTES

1 kg de calamares limpios troceados.  
1 kg de patatas.  
Aceite de oliva  
1 vaso de vino blanco.  
2 dientes de ajo picados.  
2 cebolletas picadas.  
Perejil picado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Colocar en una cazuela bien amplia una pizca de aceite de oliva, sal, los ajos y las cebolletas, a fuego medio, de forma que estén cocinándose durante unos 20 minutos, hasta que cojan un ligero color y queden tiernos.



2. Añadir a continuación los calamares troceados, el vino blanco y una pizca más de sal, y dejar que se guisen bien cubiertos durante unos 45 minutos.



3. Freír en abundante aceite las patatas, peladas y cortadas en rodajas de 1 cm de grosor, de forma que cojan color pero queden ligeramente firmes por dentro.



4. Incorporarlas al guiso de calamares y dejar que se empapen del jugo de cocción y terminen de hacerse, al menos durante 20 minutos más. Añadir una pizca más de sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Comprobar que, efectivamente, están tiernos los calamares y las patatas. El guiso no debe quedar muy caldoso ni muy espeso. Si quedara gordo aligerar con una pizca de vino blanco o de agua, y si quedara demasiado ligero romper y machacar algunas patatas para que el almidón contribuya a engordar la salsa. Dar un ligero hervor y espolvorear con el perejil picado. Servir.



## TRUCO

Los caracoles se suelen purgar antes de comerlos. Se cuelgan en redes en un lugar seco y oscuro y se dejan reposar al menos 72 horas hasta que suelten todas las impurezas. También se pueden sumergir en abundante agua con sal, aclarándolos seguidamente. Y hay quien, además de sal, echa al agua un poco de vinagre. Podemos ahorrarnos la tarea de purga y cocción de los caracoles si los compramos recién cocidos o cocidos en conserva. Por cierto, a la salsa, una punta de pimentón de la Vera picante le va de perlas.

# CARACOLÉS A LA VIZCAÍNA

Una receta clásica de toma pan y moja

## INGREDIENTES

120 caracoles.  
Agua.  
1 cebolla.  
1 hoja de laurel.  
Sal.  
10 cucharadas de aceite  
de oliva.  
1 cebolleta picada.  
2 cebollas grandes picadas.

La pulpa de 8 pimientos  
choriceros obtenida tras  
remojarlos en agua.  
1/2 l de salsa de tomate.  
1 buen pedazo de chorizo  
picante.  
1 buen pedazo de magro  
de jamón.  
Una punta de guindilla.

## PREPARACIÓN



1. Limpies los caracoles, colocarlos en una cazuela cubiertos de agua y ponélos a fuego medio. Dejar hervir unos minutos. Escurridos, aclararlos, escurridos de nuevo y volverlos a cocer en agua con sal, una cebolla y una hoja de laurel. Pasados entre 60 y 90 minutos, escurridos de nuevo, reservando el caldo.



2. Pochar en una cazuela la cebolla y la cebolleta con el aceite, añadiendo el chorizo y el jamón en daditos. Dejar que se estofe suavemente hasta que quede bien tierno y teñido por el embutido. Controlar el punto de sal.



3. Incorporar la pulpa de los choriceros y añadir el tomate. Cocer el conjunto durante unos 20 minutos.



4. Agregar a la mercla anterior los caracoles cocidos y echar la punta de guindilla. Seguir la cocción durante 20 minutos más, añadiendo algo del caldo de cocción de los caracoles, reservado previamente, si fuera preciso. Probar, y sazonar o rectificar el punto de sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Los caracoles han de quedar en salsa pero secos, sin que haya que bucear en ella para encontrarlos. Si es necesario, reducir hasta lograrlo. Servir en una cazuelita.



## TRUCO

Si compramos el centollo cocido, nos ahorramos tener que cocerla, tarea complicada y engorrosa, pues es necesaria una cazuela hermosa y tiempo para no dejarlo muy seco. Existen también algunas pescaderías que venden centollo o buey de mar de excelente calidad, cocidos y desmigados. El caso es que es imprescindible carne de centollo cocido, de las patas y también de la cabeza. Esta última es una parte bien sabrosa y aunque tiene un feo aspecto, es muy rica.



# ENSALADA DE CENTOLLO DESMIGADO

Una forma bien fresca de comer marisco elaborado

## INGREDIENTES

750 g de centollo cocido,  
desmigado y frío, bien  
escurrido para que no  
suelte juco.  
Salsa mahonesa.  
1 pizca de mostaza  
de grano.  
1 cda de salsa de tomate.

1 cebolleta picada muy  
fina.  
1 tomate maduro, pelado  
y despepitado.  
Perejil picado.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir con pan tostado. Una forma vistosa de emplatar el centollo es la que se muestra en la fotografía: con ayuda de un aro de cocina sin fondo, dándole esa forma cilíndrica tan atractiva. Rociar con una pizca de aceite de oliva virgen y listo.

## PREPARACIÓN



1. Cortamos en dados bien finos el tomate, previamente pelado y despepitado.



2. Sobre una tabla, picar la cebolleta con un cuchillo bien afilado. Una vez bien picada, colocarla en un colador y pasarla bajo el grifo de agua fría, de forma que quede bien lavada. Apretar bien con las manos para eliminar el agua sobrante y volcarla sobre un trapo seco de forma que quede bien escurrida.



3. Colocar el centollo cocido y desmigado en un bol. Añadirle suficiente salsa mahonesa como para darle un aspecto cremoso y ligado, pero sin excederse, pues hay que evitar que resulte un pegote muy pesado, y procurar que se aprecie la textura de las hebras del centollo.



4. Agregar la mostaza, la salsa de tomate, el perejil y la cebolleta picada. Incorporar también el tomate en dados. Rectificar de sal y sazonar si es necesario.



#### TRUCO

Es muy importante dejar reposar la cazuela con el guiso unas buenas horas antes de volverla a calentar y servirlo. Este tipo de guisos gana notablemente con el reposo.



# CHIPIRONES TROCEADOS ENCEBOLLADOS

Un plato veraniego de toma pan y moja

## INGREDIENTES

2 kg de chipirones o *begi-aundi*, limpios de tripas, con su piel y troceados en pedazos medianos.

1 pizca de brandy o armañac.

8 cebolletas en tiras.

2 dientes de ajo picados.

1 punta de cayena.

5 cucharadas soperas de aceite de oliva.

1/2 vaso de vino blanco seco.

Sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar los chipirones, separar los tentáculos y las aletas y trocear todo en pedazos grandes, incluidos los cuerpos, retirando previamente la pluma que los atraviesa.



2. En una cazuela amplia, poner a fuego muy suave el aceite de oliva, las cebolletas, la cayena, el ajo picado y una pizca de sal. Tapar y dejar que se cocinen durante 90 min., hasta que la cebolla coja color, se torne tierna y quede de una tonalidad rubia. Este paso puede realizarse antes de comprar los chipirones.

3. Poner a fuego fuerte una sartén con unas cucharadas de aceite de oliva y una vez que humea, incorporar los chipirones con una pizca de sal, salteándolos hasta que se doren y queden tostados.



4. Seguidamente, añadir unas gotas de brandy o armañac, dar vueltas y verter el contenido de la sartén sobre el encebollado, que estará ya guisado después de los 90 minutos a fuego lento.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Saltear los chipirones dos o tres veces hasta que se terminen de hacer, flambéandolos cada vez con armañac o brandy. Añadir el vino blanco y dejar hervir el conjunto unos 30 minutos a fuego muy suave. Rectificar la sazón y servir.



## TRUCO

Podemos rociar con una pizca de zumo de limón la escórpora, justo antes de añadirle los berberechos salteados. También es posible sustituir los berberechos por mejillones de roca pequeños.



# ESCÓRPORA CON BERBERECHOS

Uno de mis pescados preferidos, hecho de forma sencilla

## INGREDIENTES

2 escórporas de 850 g de peso.  
500 g de berberechos frescos.  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.  
3 cucharadas de vino blanco.  
0,5 dl de caldo de pescado o agua.  
4 dientes de ajo picados.  
Perejil picado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Precalentar el horno a 180 °C unos 15 minutos. Desescamar las escórporas y retirar las espinas más prominentes. Pasar los pescados por el chorro de agua fría y secarlos bien. Colocarlos en una bandeja de horno y sazonar. Añadir dos cucharadas de aceite sobre la piel y repartir bien la grasa.



2. Verter el vino blanco y el caldo de pescado o agua sobre las escórporas e introducirlos en el horno durante unos 35 minutos, hasta que la carne se desprenda perfectamente de la espina y adquiera ese punto rosa imprescindible para apreciar mejor su jugosidad y sabor. Sacarlo del horno.



3. Preparar rápidamente los berberechos. Añadir las dos cucharadas restantes de aceite en una sartén y agregar el ajo. Dejar que se rehogue a fuego fuerte, sin que se dore, y cuando empiece a coger color, incorporar los berberechos bien lavados. Dar vueltas y añadir el perejil.

4. Cuando veamos que empiezan a abrirse las conchas, retirar los berberechos del fuego para que no se hagan en exceso y queden cauchosos. Hasta que se abra el último berberecho mantenemos la sartén al fuego.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Volver a meter los berberechos al calor, añadir una pizca de vino blanco y más perejil recién picado y volcar todo sobre las escórporas recién sacadas del horno.



#### TRUCO

A pesar de que esta receta se suele preparar con los lomos o filetes más gruesos del bacalao, aquí empleamos las migas, reservando las partes más gruesas para recetas de más enjundia. Que nos perdonen los catalanes, padres de esta receta universal.

# ESQUEIXADA

Un plato catalán que pertenece al recetario universal

## INGREDIENTES

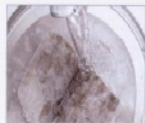
750 g de migas de bacalao desaladas.  
Aceite de oliva virgen extra.  
1 cebolleta en tiras.  
2 dientes de ajo picados  
6 tomates de rama pequeños.  
Pimienta recién molida.

1 cucharada de perejil picado.  
4 cucharadas de aceitunas negras picadas.  
4 cucharadas de alubias en conserva cocidas y escurridas.  
Vinagre de Jerez.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Agregar una pizca de pimienta recién molida y servir acompañado de unas rebanadas de pan tostado y una ensalada verde.

## PREPARACIÓN



1. Pasar las migas por agua y escurirlas perfectamente, secándolas a continuación. Si se encuentra algún trozo más grueso, se desmenuza (en catalán, *s'esqueixa*) con las manos. Colocar el bacalao bien estirado en una fuente y cubrirlo con aceite de oliva virgen, de forma que quede bien empapado. Dejarlo así una media hora.



2. Mientras, poner en un bol la cebolleta con el ajo y sazonar con unas gotas de vinagre y sal.



3. Pelar los tomates retirando las semillas del interior, y partírtelos en dados pequeños.



4. Añadir los tomates al bol, junto con el perejil picado, las aceitunas, unas cucharadas del aceite de maceración del bacalao y las alubias en conserva escurridas. Entonces, incorporar a toda esta mezcla el bacalao bien escurrido y rectificar de sal.



## TRUCO

Es importante controlar el tiempo que se dejan las kokotxas al fuego, así como la temperatura a la que se cocinen. Nunca hay que hacerlo a fuego elevado para evitar que se rompan.



# KOKOTXAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE

Un plato vasco por excelencia, una salsa universal

## INGREDIENTES

850 g de kokotxas de merluza limpias de barbas y pieles sobrantes, sazonadas.

2 dl de aceite de oliva virgen.

1 pizca de vino blanco.

1 pizca de agua.

3 dientes de ajo picados.

Perejil.

Sal.

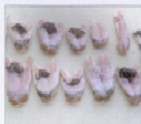
3. Añadir el vino, meneando la cazuela para comenzar a ligar la salsa. Volver a colocar la cazuela a fuego suave, hasta que veamos que asoma por la superficie, tímidamente, un *piñileo* del aceite.

4. Dar vueltas a la cazuela dulcemente espesando la salsa con movimientos de muñeca; añadir una pizca de agua si vemos que espesa demasiado, pues no debe resultar una salsa muy gruesa.

## PREPARACIÓN



1. Las kokotxas se han de limpiar perfectamente, eliminando las espinas o los pellejos que pudieran tener con la ayuda de un cuchillo pequeño bien afilado. Estirar las kokotxas sobre una tabla y sazonarlas por sus dos caras.



2. Picar el perejil muy finamente, usando para ello un cuchillo bien afilado. Calentar el aceite con el ajo y cuando comience a bailar, retirar la cazuela del fuego, dejarla templar y colocar las kokotxas ordenadamente, con la piel hacia arriba.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una forma estupenda de conseguir que la salsa ligue en un santamén es retirar las kokotxas del fuego inmediatamente después de que rompa a hervir. Escurrir todo el aceite y reservarlo. Dejar las kokotxas en el fondo, comenzando a girar la cazuela para que empiece a ligar la salsa. Entonces, como si de una mahonesa se tratase, añadir en hilo fino y poco a poco el aceite retirado, de forma que la salsa se vaya espesando. Si quedara muy gorda, agregar una pizca de agua. Para servir las, espolvorear con el perejil.



## TRUCO

Es fundamental que las kokotxas queden jugosas, por lo que no debe prolongarse la fritura más que unos pocos segundos por cada lado. Si sobra huevo batido, cuajar una tortilla al final, tras retirar todo el aceite caliente. Se puede tomar de aperitivo antes de arrancarnos con las kokotxas.



# KOKOTXAS DE MERLUZA REBOZADAS

La fritura de pescado más delicada del recetario tradicional

## INGREDIENTES

750 g de kokotxas de merluza frescas.

3 dl de aceite de oliva.

1 diente de ajo.

Harina y huevo batido.

Sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar las kokotxas, recortar las barbas y quitar las espinas que puedan tener. Sazonarlas prudentemente con unos minutos de antelación antes de rebozarlas.



2. Colocar una sartén al fuego con el aceite y el diente de ajo entero, sin pelar, a fuego muy suave, de forma que el aceite se vaya calentando pausadamente y vaya repertiéndose en él el regusto del ajo. Pasados unos minutos, subir el fuego levemente sin permitir nunca que humee.

3. Mientras tanto, junto a la sartén, colocar un plato con harina bien tamizada y otro hondo con el huevo batido (ligaramente salado). Empapar bien las kokotxas en la harina y, seguidamente, sumergirlas en el huevo batido.



4. "Pescarlas" de nuevo y deslizarlas en el aceite caliente, que, como se ha mencionado anteriormente, no debe quemarse ni humear. Con ayuda de dos tenedores, voltearlas rápidamente y dejarlas freír unos segundos por cada lado, escurriéndolas a continuación sobre un plato caliente.



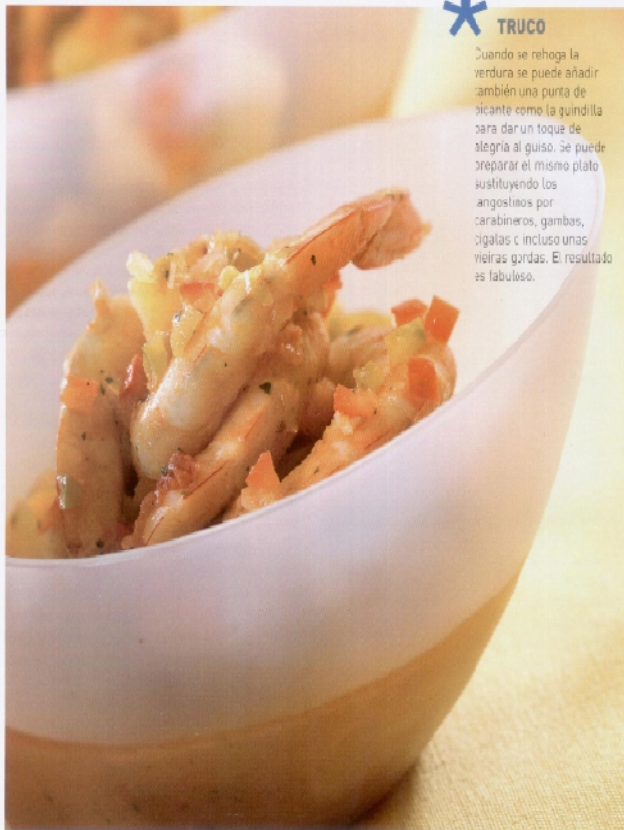
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Si a mitad de la cocción vemos que el aceite merma, añadir un poco más hasta volver a alcanzar la altura inicial. Es importante ser prudentes con la temperatura del aceite y generosos con el huevo batido.



## TRUCO

Cuando se rehoga la verdura se puede añadir también una punta de picante como la guindilla para dar un toque de alegría al guiso. Se puede preparar el mismo plato sustituyendo los angostinos por carabineros, gambas, cigalas o incluso unas vieiras gordas. El resultado es fabuloso.



# GUISO DE LANGOSTINOS CON PATATAS

Una caldereta marina con todo el gusto de los corales de los langostinos

## INGREDIENTES

1 kg de langostinos.

Para el caldo:

Las cabezas y las cáscaras de los langostinos pelados.

2 cdas soperas de aceite de oliva virgen extra.

2 zanahorias en rodajas.

1 diente de ajo pelado.

1 cebolla troceada.

1 puerro troceado.

Agua.

Para finalizar el guiso:

4 cdas de aceite de oliva virgen extra.

1 pimiento morrón rojo; 2 pimientos verdes.

La pulpa de 2 pimientos choriceros remojados en agua.

1 cebolleta picada; 1 diente de ajo picado.

4 patatas hermosas.

1 taza de salsa de tomate.

2 cdas de aceite de oliva virgen extra.

Perejil picado; sal.

## PREPARACIÓN



1. Pelar los langostinos y separar las cabezas de los cuerpos. Eliminar el intestino oscuro que se aloja en su interior, haciendo una incisión a lo largo de toda su espalda con un cuchillo afilado. Reservar las cáscaras y cabezas. Sazonar las colas.



2. Para el caldo, rehogar en una cazuela las cabezas y las cáscaras de los langostinos en el aceite, a fuego fuerte. Incorporar las verduras y remover. Cubrir sobradamente con agua, sazonar ligeramente y hervir a fuego fuerte unos 25 minutos. Colar.



3. Rehogar a fuego lento los pimientos y la cebolleta picados. Añadir el ajo y dar vueltas. Pelar las patatas, cascarras a lo pobre y rehogar con las verduras.



4. Agregar la salsa de tomate y rehogar unos minutos más. Cubrir con el caldo previamente preparado, sazonar y cocer a fuego lento hasta que la patata esté tierna.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Para acabar, en una sartén muy caliente con dos cucharadas de aceite, saltear las colas de los langostinos sazonadas. Volcar sobre las patatas guisadas. Rectificar de sal y espolvorear con el perejil. Servir inmediatamente.



## TRUCO

Si se prepara e tartare con los langostinos crudos, como indica la receta, es muy buena idea añadir al final un par de yemas de huevo crudas, dando unas vueltas. De todas formas, si tenemos cierta reticencia a comer marisco crudo, podemos elaborar este plato con los langostinos cocidos, que pelaremos y picaremos como si estuvieran crudos. El resultado es igualmente fantástico.



# TARTARE DE LANGOSTINOS

Un clásico resuelto con el mejor gusto marino

## INGREDIENTES

1 kg de langostinos  
Vannamei crudos.  
Perejil picado.  
Cebollino picado.  
1 cdita de mostaza.  
2 cdas de salsa de soja.  
1 cdita de salsa  
Worcestershire.

1 cebolleta.  
6 cdas soperas de aceite.  
de oliva virgen.  
1 limón exprimido.  
1 cucharadita pequeña de  
mahonesa.  
Sal y pimienta  
2 aguacates maduros

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Remover para que el aguacate se integre en la preparación y dejar refrescar la mezcla en la nevera al menos media hora. Debe mostrar un aspecto cremoso y apetecible.

## PREPARACIÓN



1. Pelar los langostinos cuidadosamente, recuperando las cabezas y las cáscaras, que guardaremos en una bolsa de congelación, para otros usos. Picar los langostinos en trozos menudos y apartarlos en un bol. Salpimentar generosamente.



2. Picar la cebolleta en dados muy menudos. Ponerlos en un colador y lavarlos con abundante agua, dándoles vueltas con la mano. Apretar bien la cebolleta para dejar escapar el exceso de agua y posarla sobre un trapo limpio, a fin de que se seque concienzudamente. Añadirla sobre el picadillo de langostinos.



3. Sobre el mismo bol, añadir el perejil y el cebollino picados. Incorporar la mostaza, la salsa de soja, la salsa Worcestershire, el aceite de oliva, el zumo de limón, la salsa mahonesa y un golpe de sal y pimienta. Remover, sazonar y rectificar.



4. Pelar los aguacates, retirar el hueso y cortarlos en dados pequeños, del mismo tamaño que el de los langostinos. Esta operación ha de hacerse muy rápido, para evitar que se oscurezcan. Conforme los vamos cortando, se añaden al bol.



#### TRUCO

Es aconsejable dejar intactas la cabeza y la corona de espinas que rodea los lomos, puesto que tienen la gelatina más sabrosa del pescado. Si no entran los lenguados en la sartén, es mejor eliminar el final de la cola que la cabeza, para así cocinarlos con más comodidad.



# LENGUADO A LA MEUNIÈRE

Una receta clásica de la cocina del mar

## INGREDIENTES

4 lenguados hermosos con piel.  
1 cucharada de aceite de oliva.  
1 pedazo grande de mantequilla.  
El zumo de 2 limones.  
Perejil picado.  
Harina y sal.

## PREPARACIÓN



1. En primer lugar, desescamar los lenguados con ayuda de una puntilla hasta que la piel quede limpia, sin ninguna pequeña escama. Pasar por agua los lenguados y secalos perfectamente. Sazonarlos por sus dos caras.



2. Colocar en una sartén amplia el aceite y la mantequilla y arrimarla a fuego suave. Dejar que la mantequilla empiece a soltar una espumita blanca pero tratando de evitar que se queme.



3. Pasar los lenguados por harina, de uno en uno, conforme los vayamos a freír, y sacudirlos antes de meterlos por su lado oscuro en la sartén caliente.



4. Dejarlos cocinar a temperatura baja para no quemar la grasa, rotándola por encima. Pasados unos 4 minutos, darles la vuelta y dejar que se hagan otros 3 minutos por el otro lado, el claro, hasta que los lomos se despeguen fácilmente de la espina. Retirar y freír así los otros dos lenguados.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez fritos –podemos dar a los dos primeros un golpe leve de microondas, para atemperarlos–, añadir a la sartén donde se han frito el zumo de limón y dejar que se reduzca unos segundos al fuego, ligando y espesando el jugo. Rascar el fondo para despegar el tostado que pueda haber quedado en la sartén. Añadir unas nueces de mantequilla fresca, dar un meneo, espolvorear con abundante perejil y un poco de sal, y con el sabroso jugo resultante, rociar los lenguados recién hechos.



#### TRUCO

Para darle un toque especial a un escabeche, se pueden añadir distintos tipos de hierbas aromáticas secas o, mejor aún, frescas: tomillo, romero, orégano, hierbabuena, mejorana o incluso una pizca de canela.

# MEJILLONES EN ESCABECHE

Hay que comer mejillones para estar guapos y sanos

## INGREDIENTES

2 kg de mejillones limpios.  
20 cdas de vino blanco.  
2 cebolletas hermosas  
en tiras.  
8 dientes de ajo enteros.  
1 hoja fresca de laurel.  
10 cdas de aceite de oliva.  
Unos granos de pimienta  
negra.

5 cdas de vino blanco.  
1 cda de pimentón dulce  
de La Vera.  
Media cda de pimentón  
picante de La Vera.  
1/4 l de aceite de aceite  
de oliva virgen.  
1/4 l de vinagre de sidra.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Lo mejor es comerse todo este festival una vez que hayan pasado al menos 12 horas, a temperatura ambiente, de forma que los mejillones estén bien empapados. Acompañarlos con unas patatas, cocidas y aliñadas con la verdura y el jugo del escabeche, con una pizca de sal.

## PREPARACIÓN



1. Meter los mejillones bajo el chorro de agua fría y limpiarlos. Poner una cazuela amplia al fuego con las cucharadas de aceite de oliva y añadir las cebolletas, el laurel, los granos de pimienta y los ajos, cocinando a fuego suave 10 minutos.



2. Pasado este tiempo, incorporar los mejillones y el vino blanco, dejando que se abran rápidamente. Rescatar los mejillones y dejar que se templen.



3. Reducir el jugo de la cazuela unos instantes con la verdura y añadir los pimentones, dar unas vueltas y agregar el aceite, el vinagre de sidra y el vino blanco. Al primer hervor, esperar 8 minutos para que el vinagre pierda su fuerza y dejar enfriar el escabeche, apagando el fuego.



4. Retirar las conchas para reducir volumen y facilitar su degustación y sumergir los mejillones, con cuidado de que no se nos sequen con el exceso de calor. Dejar enfriar.



## TRUCO

A pesar de que en la receta el perejil se añade picado, lo podemos picar perfectamente con unas tijeras. Personalmente, para esta receta lo prefiero en pedazos loscos más que muy finos. Queda más sabroso.



# MEJILLONES EN VINAGRETA

Un plato fresco y veraniego, con el profundo sabor del mar

## INGREDIENTES

2 kg de mejillones abiertos al vapor, tibios y sin concha.  
20 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
8 cucharadas de vinagre de sidra.  
1 cebolleta picada.  
1 pimiento rojo picado.  
1 pimiento verde picado.  
2 dientes de ajo picados.  
Perejil picado.  
Sal y pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN



1. Como en otras recetas similares elaboradas con mejillones, meterlos bien limpios en una cazuela amplia con una pizca de vino blanco, y abrirlos al vapor. Dejarlos entibiar para no quemarnos al manipularlos y retirar las conchas vacías.



2. Colocarlos bien estirados sobre una bandeja amplia o dos más pequeñas para aliñarlos. También se pueden aliñar retirados de sus cáscaras y sueltos, pero la gracia está en que la vinagreta se quede alojada en sus conchas, para cogerlas por un extremo y ¡glup!, a la boca.

3. Mezclar en un bol el vinagre, la sal y la pimienta. Luego, añadir el resto de los ingredientes: el aceite, la cebolleta, los pimientos, el ajo y el perejil.

4. Remover bien y rociar cuidadosamente la vinagreta sobre los mejillones.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servirlos en un plato llano, fuente o bandeja, sin que se amontonen, cada mejillón con su espacio, procurando que todos queden bien empapados y cubiertos con salsa.



TRUCO

Se pueden acompañar los mejillones con salsa tártara, romesco o incluso con una mayonesa alegrada con salsa de soja y ajo crudo. El jugo resultante de la cocción de los mejillones se puede guardar para elaborar sopa de pescado o para guisar patatas en salsa verde.

# MEJILLONES REBOZADOS

Un aperitivo lleno de salud y sabor

## INGREDIENTES

2 kg de mejillones.  
1/4 l de vino blanco.  
1 punta de cayena.  
Aceite de oliva para freír.  
1 diente de ajo.  
Harina y huevo batido.

## PREPARACIÓN



1. Lavar bien los mejillones. En una cazuela con tapa, poner el vino blanco y la punta de cayena. Colocarla al fuego y, una vez aparezcan los borbotones, añadir los mejillones y tapar. Pasados unos minutos, retirar los mejillones abiertos, sacarlos de sus conchas y reservarlos en un plato.



2. Colocar una sartén a fuego suave con el aceite y el diente de ajo entero sin pelar, de forma que el aceite se vaya calentando y vaya repartiéndose en él el regusto del ajo. Pasados unos minutos, subir el fuego levemente, sin permitir que el aceite humee.



3. Al lado de la sartén, colocar un plato con harina y otro hondo con el huevo batido, ligeramente salado. Pasar los mejillones por la harina, escurrir el exceso de esta y, seguidamente, sumergirlos en el huevo batido.



4. Pescarlos de nuevo y deslizarlos en el aceite caliente. Voltearlos rápidamente y freírlos 10 segundos por cada lado, escurriéndolos sobre papel absorbente. Es importante ser prudentes con la temperatura del aceite y generosos con el huevo batido.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Es importante conseguir un rebozado muy leve, y escurrirlos bien sobre el papel absorbente.



## TRUCO

Podemos añadir unas almejas justo en el momento en que retiramos las gambas de la sartén. Dejamos que se abran al calor del fuego y que derramen su jugo oceánico en el fondo de la sartén.



# COLA DE MERLUZA CON GAMBAS

Una preparación clásica de pescado al horno

## INGREDIENTES

1 cola de merluza de 12 kg de peso.  
350 g de gambas frescas peladas.  
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.  
3 cucharadas de vino blanco.  
0,5 dl de agua.  
1 diente de ajo picado.  
Media cebolleta pequeña picada.  
2 cucharadas de vinagre de sidra.  
Perejil picado y sal.

## PREPARACIÓN



1. Precalentar el horno a 180 °C unos 15 minutos. Con mucho cuidado de no dañar el pescado, con ayuda del dorso del filo de un cuchillo, escamar la cola de merluza perfectamente. Pasarla ligeramente por el chorro de agua fría para eliminar las escamas más rebeldes y secarla.



2. Colocar la cola de merluza en una bandeja de horno y sazonarla por todas sus caras. Añadir tres cucharadas de aceite sobre la piel del pescado y repartir bien la grasa. Regar con el vino blanco y el agua y hornear el pescado unos 20 o 25 minutos, hasta que la carne se desprenda de la espina.

3. En el transcurso de la cocción, rociar la cola de merluza con el jugo resultante de la bandeja. Si vemos que se seca, añadir más agua. Una vez sacada la merluza del horno, preparar las gambas. Añadir las tres cucharadas restantes de aceite en una sartén, y echar el ajo y la cebolleta picados.



4. Dejar que se rehoguen a fuego fuerte y que adquieran un punto corado, y añadir las gambas peladas. Remover con precaución para que no se sequen y sazonar. Agregar el perejil.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Verter el vinagre sobre la cola de merluza horneada, recién sacada del horno, y distribuir sobre ella las gambas salteadas con el ajo y la cebolleta. Servir sin demora.



#### TRUCO

Si el horno microondas no es de plato giratorio, es importante dar un cuarto de vuelta cada 2 minutos aproximadamente.



# MERLUZA EN ESCABECHE AL MICROONDAS

Un plato de pescado rápido y muy sabroso

## INGREDIENTES

4 lomos de merluza congelada.  
1 cebolla picada.  
1 pizca de aceite.  
1 hoja de laurel.  
Unos granos de pimienta negra.  
2 ramitas de tomillo.  
1 clavo de olor.

8 dientes de ajo fileteados.  
1,5 dl de aceite de oliva virgen.  
0,5 dl de vino blanco.  
1 dl de vinagre de sidra.  
Media cdita de pimentón dulce de la Vera.  
Media cdita de pimentón picante de la Vera.

## PREPARACIÓN



1. Colocar en un recipiente apropiado para microondas la cebolla, la pizca de aceite, el laurel, la pimienta, el tomillo, el clavo y los ajos fileteados. Cocinar a potencia máxima por espacio de 10 minutos.



2. Pasado este tiempo, añadir el resto del aceite, el vino blanco, el vinagre y los pimentones. Hornear de nuevo en el microondas a máxima potencia durante 3 minutos, removiendo con una cuchara de vez en cuando.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez hecho, dejar reposar unos minutos el recipiente tapado y comer a temperatura ambiente. Es mejor preparar este escabeche la víspera o con unas horas de antelación. También se puede templar introduciéndolo unos minutos en el horno microondas antes de comerlo. Se puede acompañar de unas patatas cocidas, aliñadas con el escabeche, y una ensalada verde.



3. Introducir los lomos de merluza congelados en el escabeche, bien cubiertos de verdura y jugo.



4. Hornear de nuevo en el microondas, esta vez tapando el recipiente, a máxima potencia, durante 10 minutos más.



#### TRUCO

Es importante sazonar la merluza al menos 15 minutos antes de empezar a cocinarla. Así, penetrará mejor la sal en su interior.



# MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS

La salsa verde, un clásico de la cocina vasca

## INGREDIENTES

4 lomos de merluza de 200 g sin espinas.  
2 dientes de ajo picados.  
5 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
1 pizca de harina.  
Perejil picado.  
32 almejas grandes.  
2 dl de caldo de pescado o agua.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Picar el perejil y reservar. Sazonar el pescado por las dos caras. Poner en una cazuela ancha y bajo el aceite con el ajo. Cuando el ajo comience a bailar, añadir una pizca de harina y rehogar unos segundos sin que tome color. Entonces, regar con el caldo de pescado o el agua y hervir durante 1 minuto.



2. Deslizar el pescado en la salsa con la piel hacia arriba. Mantenerlo a fuego muy suave durante unos 4 minutos, meneando la cazuela en vaivén, con delicadeza. Entonces, dar la vuelta a los lomos con una espátula, con cuidado de no romper la piel, y dejarlos al fuego sin dejar de menear con suavidad otros 2 minutos más.

3. Justo antes de retirar el pescado del fuego, introducir las almejas y tapar la cazuela. Conforme se vayan abriendo, las iremos retirando. Abierta la última, volver a introducirlas todas. Si alguna no se abre, la tiramos. Muchas tienen en su interior arena o están muertas.



4. Espolvorear con el perejil picado. Fuera ya del fuego, ligar la salsa con un movimiento de vaivén.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Darle el punto de sal si es necesario (las almejas terminan de sazonar en la cazuela) y servir. Este plato lo borda Alicia, mi amigo cocinero del restaurante dorostiarra Ibai.



#### TRUCO

El caldo estará pistonudo si lo bebemos tal cual, o lo guardamos para cuando elaboremos una buena sopa de pescado. Todo menos tirarlo, que sería un verdadero crimen.

# MERLUZA HERVIDA CON VERDURAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Un plato memorable que no debe caer en el olvido

## INGREDIENTES

4 medallones de merluza con piel, escamada y limpia de espinas laterales.  
2 cebolletas peladas.  
2 puerros peq. limpios.  
1 puñado de judías verdes sin hilos y cortadas en dos a lo largo.

2 patatas medianas.  
2 zanahorias peladas.  
1 hojita de laurel fresco.  
1 clavo de olor.  
1 pizca de vino blanco.  
1 corteza peq. de limón.  
Unas hojitas de perejil.  
1 pizca de vino blanco.  
Agua y sal gruesa.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Fociar la merluza, espolvoreada de sal gruesa, con una pizca de aceite de oliva virgen y acompañarla de las verduras hervidas.

## PREPARACIÓN



1. Llenar una cazuela amplia de agua y añadir sal gruesa, la cebolleta, el puerro, las patatas, las zanahorias, las judías, el laurel, el clavo, el vino blanco, la corteza de limón y el perejil.

2. Ponerla a fuego vivo y esperar a que rompa el hervor, dejando que cueza durante 15 minutos. Si vemos que alguna verdura se resiste, se hierva unos minutos más, retirando las que sí estén tiernas. Cejar al fuego solo el caldo con los aromáticos y si merma de volumen, añadir más agua.

3. Bajar el fuego al mínimo, agregar la pizca de vino e introducir la merluza, que ha de quedar bien cubierta por el caldo. No debe hervir, para que el pescado no se rompa ni se seque. Dejarla al fuego al menos 5 minutos, a una temperatura suave y constante por debajo de la de ebullición.

4. Comprobar el punto para que no se nos seque y escurriarla.



#### TRUCO

El pescado necesita un salteado a fuego fuerte, de manera que bajo una costra dorada y crujiente, esconda un corazón tierno y rosado, pero siempre caliente; este detalle es importante. Hay que comer el pescado en su justo punto de cocción, sin darle tiempo a que se haga demasiado y se seque.



# LOMO DE MERLUZA CON SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS

Una receta saludable con un contrapunto especial

## INGREDIENTES

**Para la salsa de aceitunas negras:**

4 cdas soperas de aceitunas negras deshuesadas.

4 filetes de anchoas en aceite (securridos).

8 cdas soperas de aceite de oliva virgen.

2 cdas soperas de vinagre.

Sal y pimienta.

**Para la vinagreta:**

12 cdas soperas de aceite de oliva virgen.

3 cdas soperas de vinagre de sidra.

1 pizza de perejil picado.

Sal y pimienta.

**Para las patatas:**

6 patatas de unos 100 g cada una.

**Para el pescado:**

4 lomos de merluza mediana de 150 g cada uno, sin espínas.

Unas gotas de aceite de oliva virgen.

Sal.

## PREPARACIÓN



1. Mezclar en un vaso de batidora todos los ingredientes de la salsa de aceitunas negras salvo el vinagre y accionar a máxima potencia. Salpimentar al gusto. Añadir la sal y la pimienta al vinagre y, en el vaso de la batidora o con un tenedor en un bol, ir añadiendo el aceite hasta emulsionar la vinagreta. Al final, agregar el perejil.

2. Cocer las patatas, bien lavadas y con piel, en abundante agua salada a fuego lento. Una vez que rompa a hervir, mantener unos 30 minutos. Pelear, cortar en rodajas de medio centímetro de grosor y colocar en un bol. Rociar con la vinagreta y dejarlas reposar una media hora.

3. Poner una sartén a fuego fuerte con unas gotas de aceite de oliva y salar el pescado. Cuando la sartén humee añadir el pescado por el lado de la piel, durante unas 2 minutos.

4. Bajar la intensidad del fuego y dar la vuelta al pescado, dejando que se dore y que termine de hacerse. Sacar los lomos de la sartén y volver a sazonarlos ligeramente por el lado de la piel.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir el pescado saltado sobre la patata y rociar con la salsa de aceituna negra.



## TRUCO

La temperatura del aceite nunca debe ser excesiva, no debe humear sino freírse muy pausadamente, sin que se dore. Debe quedar una costra amarillenta, en ningún caso tostada.



# MERLUZA REBOZADA

La magia de la buena fritura encandila a todos

## INGREDIENTES

8 tacos de merluza fresca sin piel, de 75 g cada uno.  
Aceite de oliva para freír.  
3 o 4 dientes de ajo.  
Harina y huevo batido.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Es importante sazonar los tacos de merluza unos 30 minutos antes de empezar a cocinarla, así permitiremos que la carne absorba la sal que necesita y se sazone convenientemente. Sazonar los tacos por sus dos caras.



2. Colocar una sartén al fuego con dos dedos de aceite y los dientes de ajo enteros, sin pelar, a fuego muy suave, de forma que el aceite se vaya calentando pausadamente y vaya repartiéndose en él el regusto del ajo. Pasados unos minutos, subir el fuego levemente, siempre evitando que el aceite humee.

3. Al lado de la sartén, colocar un plato con harina y otro hondo con el huevo batido, algo sazonado. Pasar los tacos de pescado ligeramente por la harina, sacudiendo después el exceso de esta antes de sumergirlos en el huevo batido que tenemos en el plato hondo.



4. Pescarlos del huevo, dejarlos escurrir y deslizarlos en el aceite caliente. Es mejor freír todo el pescado en dos veces para que la temperatura del aceite no se enfríe de golpe y el rebozado quede mucho mejor. Voltear rápidamente y freír durante 1 minuto por cada lado.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Ecurrir el pescado del aceite y sacarlo a un plato, sobre papel absorbente. Proceder de esta forma hasta terminar con el último taco. Es importante, como hemos dicho ya, ser prudentes con la temperatura del aceite y generosos con el huevo batido.

Una vez terminada la fritura de todos los tacos, escurrirlos una vez más y con una pequeña cantidad de aceite sobrante y la sartén muy caliente, cuajar una tortilla con el huevo que nos sobró del rebozado.



#### TRUCO

Las navajas no deben cocinarse mucho. Justo en cuanto se abran es el momento de retirarlas

# NAVAJAS AL AJILLO

Un plato de tapeo sencillo y muy marinero

## INGREDIENTES

750 g de navajas vivas.  
4 dientes de ajo.  
1 puñado de perejil.  
2 cucharadas de aceite de oliva.  
1 limón en cuartos.

## PREPARACIÓN



1. Las navajas se encuentran en pescaderías o marisquerías especializadas. Han de estar bien frescas, vivas. Es muy importante que sea así para que el resultado sea óptimo.



2. Pelar los ajos y picarlos con ayuda de un cuchillo bien afilado hasta que queden bien finos.



3. Hacer lo mismo con el perejil. Lavar las hojas en agua fría y escurrirlas, secándolas perfectamente con un trapo seco. Picarlo en finas tiras.

4. Verter en una sartén el aceite, arrimarlo a fuego fuerte y dorar la mitad de los dientes de ajo picados. Una vez dorados, añadir rápidamente las navajas a fuego fuerte, que se abrirán en segundos. Espolvorearlas con el resto del ajo y el perejil, dar vueltas y retirarlas del fuego inmediatamente.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Si la intensidad de nuestros fuegos no es muy potente o la sartén que tenemos en casa es pequeña, aconsejamos hacer las navajas en dos o tres tandas, para que no se recuezan y el resultado sea el idóneo. Una vez hechas al ajillo, servir las en una fuente, acompañadas de un limón en cuartos, para rociarlas con su jugo si nos apetece con un toque ácido.



## TRUCO

Unas patatas nuevas, cocidas y partidas en rodajas, unas puntas de espárrago blanco hervidas, unos guisantitos pelados o unas habas tiernas pueden ser una guarnición excelente que, añadida al final, dará un toque extraordinario a esta cazuela.



# RAPE EN SALSA VERDE DE TXACOLI

Una receta clásica cocinada con un vino extraordinario

## INGREDIENTES

4 lomos de rape de 200 g sin espinas y sin piel.  
4 dientes de ajo picados.  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
1 pizca de harina.  
Medio vasito de vino txakoli blanco.  
Perejil picado.  
1/4 l de caldo de pescado o agua.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Utilizar ajos de excelente calidad, españoles, a poder ser de Las Pedroñeras, para que su aroma sea suave y exquisito.



2. Picar los ajos. Poner en una cazuela ancha y baja el aceite de oliva con el ajo. Cuando comience a bailar, añadir una pizca de harina y rehogarla unos segundos sin que tome color.

3. Añadir el caldo de pescado o el agua, dejando que hierva muy suavemente 1 minuto aproximadamente. Agregar el txakoli. Dejar que prosiga la cocción un instante para que el vino se evapore y deje su aroma. Mientras tanto, picar el perejil fresco muy finamente.



4. Sazonar los lomos de rape sin espinas y sin piel, y deslizarlos en la salsa que hierve pausadamente al fuego. Mantenerlos a fuego bien leve durante unos 4 minutos, meneando la cazuela en vaivén y rociando el pescado con la salsa con una cuchara.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Espolvorear la mitad del perejil y dar la vuelta a los lomos con un par de cucharas, sin dejar de menear otros 2 minutos, regándolos con su salsa para que no se sequen. Es importante que la intensidad del fuego sea suave y los movimientos de la cazuela también. Añadir el perejil picado restante repartíendolo uniformemente. Fuera ya del fuego, ligar la salsa de nuevo con un movimiento de vaivén. Rectificar el punto de sal si es necesario y servir.



#### TRUCO

La temperatura del fuego es fundamental para tostar la mantequilla correctamente: ha de hacerse a fuego muy suave y a medida que la grasa espume, ir subiendo ligeramente la intensidad hasta conseguir que se tueste. Podemos añadir una pizca de perejil picado al final.



# RAYA CON MANTEQUILLA NEGRA

Un clásico del recetario internacional

## INGREDIENTES

2 alas de raya hermosas, con espinas y sin piel.  
100 g de mantequilla.  
1 cucharada de alcáparras encurtidas.  
6 cucharadas de vinagre de sidra.  
12 granos de pimienta negra.  
1 pizca de hierbas de Provenza.  
Agua y sal.  
Pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN



1. Con un cuchillo bien afilado, retirar los dos filetes de raya que tiene cada ala. Una parte es más gruesa que la otra, basta con deslizar el cuchillo cuidadosamente y extraer de las dos alas los cuatro lomos, dos finos y dos más gordos. Esta operación puede hacerla el pescadero.



2. Verter agua en una cazuela en la que quepan los cuatro pedazos de raya. Arrimar a fuego fuerte y en el momento en que arranque el hervor, sazonar, añadir unas gotas de vinagre de sidra, los granos de pimienta y las hierbas. Cuando vuelve el hervor, sumergir los lomos de raya y retirar del fuego inmediatamente.

3. Mientras, introducir en un pequeño cazo las alcáparras y cubiertas con el vinagre de sidra. Poner a fuego suave hasta que reduzca el volumen del líquido y queden casi secas. Pero ¡ajo! Hay que controlar que no se quemen.



4. Derretir y calentar la mantequilla en una sartén a fuego suave. La grasa va cambiando de color y adquiere color y olor a avellanas tostadas. Este momento es clave, hay que retirar la mantequilla del fuego antes de que se pase de punto. Añadir las alcáparras y dar vueltas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En el tiempo que empleamos para confeccionar la salsa, se nos habrá hecho el pescado. Escurrir la raya perfectamente y colocarla en una bandeja o en platos. Sazonarla con una pizca de sal y pimienta recién molida, y rociarla con la mantequilla tostada de las alcáparras. Acompañar el conjunto con unas buenas patatas hervidas, pequeñas, peladas y cortadas en dos.



## TRUCO

La cabeza y toda la corona de espaldas gelatinosas que rodean a un rodaballo, asado de esta forma al horno, son un manjar.



# RODABALLO AL HORNO CON REFRITO

El rodaballo es el pescado más succulento que conozco

## INGREDIENTES

1 rodaballo hermoso para 2 personas,  
viscerado y troceado en 3 pedazos.  
1 pizca de vino blanco.  
6 cucharadas de aceite de oliva.  
4 dientes de ajo laminados.  
3 cucharadas de vinagre de sidra.  
Perejil picado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Separar la cabeza de los lomos con ayuda de un cuchillo bien afilado y partir los lomos en dos siguiendo la espina central.



2. Sazonar el rodaballo y saltearlo ligeramente en una sartén antiadherente con una gota de aceite de oliva, a fuego fuerte y justo los segundos suficientes para que por todas sus caras los lomos adquieran un tono bien dorado, sin tiempo de que sus carnes se cocinen.

3. Colocarlo en una bandeja de horno y rociar con el vino blanco y una pizca de aceite de oliva. Introducirlo en el horno precalentado a 180 °C por unos 15 minutos, sin dejar de rociarlo con el jugo que vaya soltando, hasta que los lomos se despeguen fácilmente de la espina central. Nunca ha de faltar

humedad en el fondo, se puede añadir agua si el vino se evapora.

4. Casi al final, cuando esté asado, colocar una sartén a fuego vivo y calentar en ella el aceite, dorando los ajos laminados.



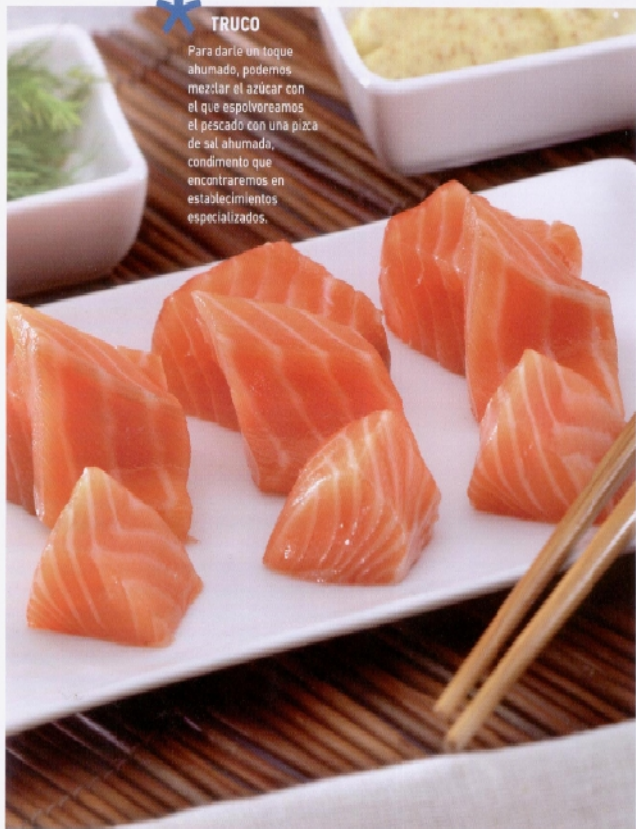
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez tostados los ajos, con cuidado de no salpicarse, añadir el vinagre de sidra y parte del jugo de asado del pescado, y dejar que hierva unos segundos. Agregar el perejil picado y regar este refrito sobre el rodaballo en una bandeja. Servir.



## TRUCO

Para darle un toque ahumado, podemos mezclar el azúcar con el que espolvoreamos el pescado con una pizca de sal ahumada, condimento que encontraremos en establecimientos especializados.



# SALMÓN MARINADO BOLO

La mejor manera de disfrutar del rey del río

## INGREDIENTES

1 centro de salmón fresco, de 1,8 kg aproximadamente, deshuesado en dos lomos con piel.

Sal gruesa y azúcar.

1 manojo de eneldo fresco.

## PREPARACIÓN



1. Con ayuda de unas pinzas o unos alicates pequeños, repasar el centro de cada uno de los lomos a lo largo, retirando las pequeñas espinas que se reparten por el centro. Se realiza esta operación para que se pueda hacer escalopes sin que el cuchillo tropiece constantemente con las espinas.



2. Espolvorear generosamente los lomos con azúcar y cubrirlos con las hojas de eneldo fresco bien repartidas.



3. Colocar el salmón en una bandeja. Poner el primero de los lomos con la piel hacia abajo y sobre un lecho de sal gruesa. Cubrirlo con más sal gruesa y apoyar el segundo lomo contra este, con la piel mirando boca arriba.



4. Cubrir el conjunto con más sal gruesa, de forma que queden bien encerrados. Es importante y necesario colocar encima un buen peso –por ejemplo, un ladrillo envuelto en un trapo– y mantener de esta forma los lomos de salmón en la nevera entre 12 y 16 horas.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Pasado este tiempo, retirar el exceso de sal, lavar los lomos en agua, secarlos rápidamente con ayuda de un trapo bien seco y dejarlos listos para utilizarlos. Se pueden dejar en escalopes, como el salmón ahumado, o cortados en tacos, como el queso, si se van a servir para aperitivo, por ejemplo. La mostaza picante, la salsa de soja o la raíz de wasabi japonés son condimentos ideales para acompañar el salmón.



## TRUCO

A pesar de que el punto rosado es el óptimo para comer pescado, adoro los pequeños salmonetes muy fritos y crujientes, aunque se pasen de punto y se sequen. Comerlos enteros, con su cola y cabeza incluidas, es una delicia.



# FRITURA DE **SALMONETES** CON AJOS

¡Qué rico está el *pescado* frito!

## INGREDIENTES

24 salmonetes pequeños.  
Harina especial para fritura.  
Aceite de oliva para freír.  
3 dientes de ajo.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Pedir a un pescadero amable que nos limpie bien los salmonetes, retirándoles las tripas y escamas, y dejando la cabeza y la cola intactas. Pasarlos por agua y secarlos. Sazonarlos con suficiente antelación.



2. Colocar en un plato hondo la harina para fritura y pasar los salmonetes por ella, sacudiéndolos para eliminar el exceso. Poner en una sartén el aceite de oliva, cubriendo unos dos dedos. Arrimar a fuego suave y añadir los ajos para que el aceite se empape del aroma y estos no se quemen.

3. A los pocos minutos, en cuanto veamos que los ajos comienzan a dorarse, subir la temperatura introduciendo los salmonetes sazonados y enharinados. La fritura debe ser homogénea y hay que tener cuidado de que no se queme la harina. Es mejor freír a fuego moderado, sin que humee

demasiado, e ir incrementando la intensidad del fuego si vemos que no se doran lo suficiente.

4. Freír los salmonetes en dos o tres tandas, pues si los hiciéramos todos juntos bajaría demasiado la temperatura del aceite.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En las frituras debe haber un equilibrio entre la cantidad de aceite y el producto que se frie para evitar que los alimentos queden blandos y mal fritos; por tanto, nada de aglomeraciones. El pescado, en este caso, ha de resultar dorado y crujiente. Una vez frito, escurrirlo y servirlo sin demora. Se pueden añadir unos gajos de limón, para quien le vaya el acidito.



# CARNES, AVES Y DESPOJOS





## TRUCO

También se puede añadir una cebolla picada al aceite, pocharia y añadir sobre ella el contenido del sobre de sopa. El resultado será bueno aunque un poco más trabajoso.



# ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE

Aún más fácil de hacer que la receta habitual

## INGREDIENTES

750 g de carne picada de vaca y cerdo.  
Una pizca de ajo y perejil picado.  
2 cucharadas de pan rallado.  
Medio sobre de sopa de cebolla instantánea.  
2 vasos de agua.  
1 vaso de salsa de tomate.  
3 patatas.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Amasar la carne picada con el ajo, el perejil y el pan rallado, y sazonarla. Formar bolitas del tamaño de una pelota de golf, utilizando harina, y freírlas en aceite lo justo para que se hagan por fuera. Según se van freyendo se colocan en una cazuela.



2. En la misma sartén donde las hemos frito, retirar parte del aceite -en caso de que haya sobrado- hasta que quede lo justo para cubrir el fondo y rehogar en él, rápidamente, el contenido del sobre de sopa de cebolla.

3. Sin dejar que se tueste, añadir el agua y la salsa de tomate, y dejar cocer unos 10 minutos. Sazonar si es necesario. Verter la salsa en la cazuela de las albóndigas y dejar a fuego lento unos 25 minutos, para que se terminen de hacer. Si vemos que se quedan secas, podemos añadir más agua.



4. Freír unas patatas en dados y, antes de servir, mezclarlas con las albóndigas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Se puede añadir a la mezcla de las albóndigas miga de pan, empapada en leche y escurrida, para que queden más jugosas al cocinarse. Otra opción todavía mejor es agregar un par de manos de cerdo cocidas, deshuesadas y muy picadas. Hacemos las bolas con la carne cruda y seguimos con el proceso.



#### TRUCO

La sal se echa siempre al final del guiso, de lo contrario, los callos pueden quedar duros. Es importante también usar una olla de cocción rápida si se dispone de ella, lo que reducirá considerablemente el tiempo de cocción (aproximadamente 50 minutos).

# CALLOS GUISADOS

Nuestro más insigne plato de cocina de casquería

## INGREDIENTES

500 g de morros de ternera.

1 kg de callos bien limpios.

Un cuarto de pata de ternera.

Media pata de cerdo.

200 g de chorizo especial para callos.

200 g de morcilla para callos.

50 g de jamón en daditos.

1 pizca de pimentón picante.

2 pizcas de pimentón dulce.

3 dl de salsa de tomate.

1 hueso pequeño de cañada de jamón ibérico.

1 hueso pequeño de ternera.

2 cebolletas.

1 diente de ajo.

1 zanahoria.

1 blanco de puerro.

Pimienta cayena al gusto.

Agua; sal.

## PREPARACIÓN



1. Cortar los callos en pedazos hermosos, teniendo en cuenta que una vez cocidos reducirán su tamaño. Blanquear por separado los callos, los morros y las patas, es decir, sumergirlos en agua hirviendo y una vez vueltos los borbotones, escurrirlos y refrescarlos a conciencia.



2. Poner a cocer los callos, los morros y las patas en una olla, cubiertos de agua, junto con las verduras enteras y la cayena. Al cabo de unas 4 horas de cocción, añadir la morcilla, el chorizo, el hueso de jamón y el de ternera, y dejar que hierva todo 1 hora más.



3. Cuando los callos estén cocidos, retirar las verduras, los huesos, las patas, la morcilla y el chorizo. Pasar las verduras por la batidora primero y luego por un fino.



4. Deshuesar el resto de las carnes y trocear, juntándolo con los callos. En una sartén, sofreír la cebolleta, el ajo y el jamón, e incorporar la salsa de tomate y el pimentón.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Añadir a los callos las verduras trituradas y el sofrito de la cebolleta, el ajo y el jamón con tomate. Salar y dar un suave hervor para conjuntar los sabores.



#### TRUCO

Recuperar los jugos adheridos a la sartén en la que salteamos las chuletas. Una vez sacada la última, añadimos una pizca de agua y unas gotas de zumo de limón. Se hace así una apetitosa salsa que rociaremos sobre la carne.

# CHULETAS DE CERDO CON CHALOTAS

La carne de cerdo fresca, un ingrediente a tener en cuenta

## INGREDIENTES

8 chuletas de cerdo de tamaño medio.  
20 chalotas de tamaño medio.  
150 g de mantequilla.  
1 pizca de aceite de oliva.  
1 cucharada pequeña de azúcar.  
1 pizca de vino blanco.  
1 vaso pequeño de agua o caldo.  
Sal

## PREPARACIÓN



1. Pelar las chalotas con cuidado de no eliminar el nudo de la base, lo que impide que en el transcurso de la cocción se rompan y se destagan en capas.



2. Una vez peladas, añadir las a un cazo con la mantequilla y arremitarlo a fuego suave. Sazonar las chalotas, siempre a fuego suave, han de cocinarse muy lentamente. Añadir el azúcar, de manera que cada chalota forme una capa brillante a su alrededor. El conjunto tomará un aspecto muy apetitoso.

3. Mantenerlas así, al fuego, unos 25 minutos y añadir el vino blanco y el agua o el caldo. Dejar que las chalotas vayan evaporando su jugo. Deberán mantenerse así al menos 20 minutos más, hasta que el jugo reduzca y se convierta en una glasa que las envuelva.



4. Freír las chuletas por lo menos en dos veces, para que no se cuezan. Es necesario cocinar a fuego muy fuerte. Añadir una pizca de aceite de oliva y tostarlas por sus dos caras para que queden doradas pero con el corazón jugoso. Sazonarlas generosamente.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocarlas en una fuente o en los platos y cubrirlas con las chalotas glaseadas.



## TRUCO

Un truco para hacer esta receta aún más sencilla es untar la carne cruda con la propia mostaza antes de meter las piezas en el horno. Después de asarse, al sacar la carne del horno, espolvoreamos el perejil y añadimos la pizca de vinagre. Es siempre conveniente acompañar este tipo de asados con una ensalada verde bien aliñada que nos ayudará a desengrasar el paladar.



# COSTILLA DE **CERDO** ASADA CON AJO, PEREJIL Y MOSTAZA

Un asado fácil, rico y barato

## INGREDIENTES

8 trozos hermosos de costilla de cerdo.  
2 dientes de ajo picados.  
Perejil cortado en tiras.  
1 pizca de aceite de oliva.  
1 pizca de zumo de limón.  
1 cucharada hermosa de mostaza de grano.  
1 pizca de vinagre.  
1 pizca de vino blanco.  
Agua y sal.

## PREPARACIÓN



1. Sazonar las costillas alegremente y embadurnarlas de aceite de oliva, ajo picado y zumo de limón.



2. Colocarlas en una banceja con la parte de la carne hacia abajo y añadir al menos un vaso de agua y la pizca de vino blanco. Introducir las en el horno precalentado a 200 °C por espacio de unos 25 minutos.

3. Pasado este tiempo, darles la vuelta, rociarlas con el jugo del fondo y dejar que se asen otros 20 minutos, o hasta que queden bien tostadas. Regar de vez en cuando con el jugo para que queden bien rubias. Nunca se puede quedar el fondo seco, si es necesario, añadir más vino o agua.



4. Colocar las costillas en una bandeja y el jugo del fondo en un cazo al fuego. Cuando comienza a hervir, añadimos la cucharada de mostaza, el vinagre y mucho perejil picado.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dar vueltas, sazonar el jugo y rociarlo sobre la carne.



#### TRUCO

Si antes de meter al horno la carne la dejamos marinarse en la nevera unas horas, embadurnada de todos sus aderezos, el sabor será más intenso. Se puede hacer en la misma fuente en la que la hornharemos y así solo será necesario sacarla del frío e introducirla en el horno.

# COSTILLA DE **CERDO** ASADA CON MOSTAZA

Un asado barato que gusta a todos en casa

## INGREDIENTES

8 trozos hermosos de costilla de cerdo.  
1 pizca de aceite de oliva.  
1 pizca de zumo de limón.  
8 cucharadas hermosas de mostaza de Dijon.  
1 pizca de vino blanco.  
Agua.  
Salsa de soja.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Sazonar las costillas y embadurnarlas de aceite de oliva y zumo de limón. Colocarlas en una bandeja con la parte de la carne hacia abajo y añadir al menos un vaso de agua, el vino blanco y la salsa de soja.



2. Colocar sobre cada trozo de carne una cucharada de mostaza y repartirla perfectamente. Introducir en el horno precalentado a 200 °C por espacio de unos 20 minutos.

3. Pasado este tiempo, darle la vuelta a cada costilla, rociarlas con el jugo del fondo y dejar que terminen de asarse otros 20 minutos, o hasta que queden bien tostadas. Regarlas de vez en cuando con el jugo. No puede quedar el fondo seco, si es necesario, añadir más vino o agua.



4. Colocar las costillas sobre una tabla de cortar y partirlas en trozos menudos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Recuperamos el jugo de asado de la bandeja y lo servimos con la carne recién trinchada, unas buenas patatas fritas y una ensalada verde.



## TRUCO

Este tipo de guisos es mejor dejarlos reposar de un día para otro para que resulten más succulentos. A hacer la salsa e incorporar el caldo o el agua, es conveniente añadir una pizca de vino, blanco o tinto. También una cucharada de miel, agregada al guiso al final, le da un toque muy interesante.



# CONEJO EN SALSA ✓

El conejo, una carne delicada, sabrosa y tierna que no debe faltar en nuestra dieta

## INGREDIENTES

1 conejo hermoso, troceado.  
4 dientes de ajo picados.  
2 puerros picados.  
2 cebolletas picadas.  
6 cucharadas de salsa de tomate.  
Aceite de oliva.  
1/2 l de caldo o agua.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia poner a dorar en aceite de oliva los pedazos de conejo previamente sazonados, a fuego media, dejando que se sofrían por todos lados. Debemos hacerlo con precaución / con el fuego no muy alto para que la carne no quede requemada. Deberán tomar un bonito color dorado.



2. Bajar la intensidad del fuego y volcar todas las verduras, lavadas y picadas, dejando que se sofrían sin quemarse durante unos 10 minutos. Dar vueltas para que el conjunto se sofría correctamente. Añadir la salsa de tomate, remover y verter el caldo o agua, dejando que se guise unos 25 minutos.

3. Una forma de saber si la carne está tierna y en su punto, es apretar con los dedos las partes más duras como la paletilla o las patas traseras y observar que la carne no ofrezca resistencia y está bien blanda.



4. En este momento, retirar del fuego la cazuela, comprobando también que la salsa quede bien reducida y adherida a los trozos de conejo. Si no es así, basta con retirar la carne a un plato y reducir la salsa al fuego. Entonces, volvemos a incorporar el conejo y ¡listo!



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Antes de servirlo podemos añadirle unos cuadrados de patatas fritas o unos champiñones salteados para que hagan de guarnición.



## TRUCO

Cuando preparemos una carne salteada de esta manera o asada al horno, da un punto muy sabroso al conjunto: añadir zumo de limón recién exprimido al final de la cocción, para realzar el sabor y contrarrestar el fondo graso y potente de la carne.



# CONEJO SALTEADO CON AJOS

Una carne saludable, con muy poca grasa, para una elaboración rústica

## INGREDIENTES

2 conejos medianos troceados en pequeños pedazos.  
6 dientes de ajo picados.  
4 cucharadas de aceite de oliva.  
1 limón,  
Perejil picado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Pedir al carnicero que nos trocee los conejos. Sazonar los pedazos por todos sus lados. Arrimar una sartén a fuego medio y añadir el aceite de oliva. En cuanto comience a humear, agregar los pedazos de carne para que se cocinen muy suavemente, dejando que se doren pero sin que lleguen a quemarse.



2. Es cuestión de pillar el punto a la intensidad del fuego, ni muy fuerte ni muy flojo. Los primeros 5 min. tapamos la sartén y después destapamos, damos la vuelta a los trozos de carne y dejamos que se sofrían otros 10 min. más o menos. El conejo se tiene que dorar poco a poco y formar una costra bien tostada.

3. Pasados los 15 minutos de fuego, añadir los dientes de ajo picados y dejarlos 5 minutos más junto al fuego para se vayan dorando poco a poco y aromatizando la carne con su potente sabor. Si es necesario, añadir una pizca más de aceite de oliva.



4. Justo en el momento de sacar la carne de la sartén, rociarla con el zumo de limón, dejando que se evapore ligeramente, y añadir el perejil picado.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar los pedazos en una fuente bien amplia, para servirlos acompañados del jugo que quede en la sartén.



## TRUCO

Para desgrasar cualquier plato de cordero, acompañarlo de una ensalada de lechuga y cebolleta, aderezada con buen aceite y mejor vinagre.



# COCHIFRITO DE CORDERO

Un guiso de los de antes pero que puede cocinarse en casa

## INGREDIENTES

1 kg y 1/2 de cordero  
lechal en trozos  
medianos o pequeños.  
3 dientes de ajo picados.  
2 cebolletas grandes  
picadas.  
1 cda de perejil picado.  
1 pizca de aceite de oliva.

1 pizca de pimentón  
picante de la Vera.  
Unos granos de pimienta  
negra machacados.  
1 pizca de zumo de limón  
o de buen vinagre.  
Agua.  
Sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Entonces, rociar el conjunto con una pizca de zumo de limón o con un buen vinagre, dar vueltas y dejar reposar el guiso al menos 10 minutos tapado y fuera del fuego. Es importante recordar que, después de frito y guisado, el cordero tiene que resultar seco de salsa, semejante a una fritada. Se suele servir colocando en el centro la cazuela y comiéndolo sobre pan, que hará las veces de plato como hacían antes los pastores. Podemos espolvorear una pizca de sal al final.

## PREPARACIÓN



1. En una cazuela amplia con una pizca de aceite de oliva, dorar los trozos de cordero sazonados, por todas sus caras. Hay que tener precaución con el añadido de aceite, no conviene pasarse porque el cordero soltará ya su propia grasa.



2. Una vez tostada la carne, se quita el exceso de grasa que se acumule en el fondo y sin retirar los pedazos de carne del fuego, se añaden la cebolleta, los ajos, el perejil y una pizca de sal. Dar vueltas durante 15 minutos a fuego muy suave.



3. Cuando el cordero ya queda bien tostado y sofrito, remover de nuevo e incorporar el pimentón y los granos de pimienta machacados.



4. Cubrir con agua -a poder ser caliente-, sazonar y dejar que el fuego vaya consumiendo lentamente el caldo de cocción, hasta que el cordero se vuelva a refreír por falta de jugo.



## TRUCO

Si se hace este guiso en olla rápida, bastará con 15 minutos. Para comprobar si la carne está hecha, controlar que esté tierna al contacto con los dedos.



# CORDERO GUISADO CON MIEL

Un guiso tradicional con el toque exótico de la miel

## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 kg de cordero lechal, cortado en trozos.
- 1 y 1/2 l de vino blanco.
- 1 chorreón de aceite.
- 2 cebolletas picadas.
- 1 tomate picado.
- 2 pimientos choriceros abiertos.
- 1 zanahoria picada.
- 1 pizca de tallos de perejil.
- 1 cabeza de ajos entera, lavada.
- 1 cucharada de miel.
- 5 cucharadas de aceite de oliva.

## PREPARACIÓN



1. Poner los trozos de cordero en una cazuela en la que entren bien. Colocar sobre ellos las cebolletas, el tomate, la zanahoria, los pimientos, los tallos de perejil y los ajos, y verter el chorreón de aceite y el vino. Dejarlo así 2 horas en la nevera. Pasado este tiempo, retirar la mitad del líquido y reservar; añadir otro tanto de agua.



2. Poner a fuego muy lento y tapado, y cocer unos 90 minutos aproximadamente. Sacarlo de la cazuela y separar las verduras del líquido de cocción, añadiendo a este último el líquido de la marinada que teníamos reservado.



3. Para hacer la salsa, poner a pochar a fuego medio las verduras de la marinada en cinco cucharadas de aceite de oliva hasta que queden bien sudadas y oscuras. Ir añadiendo y reduciendo con el líquido de la marinada hasta tres veces.



4. Triturar con la túrmix y pasar la salsa por un fino, añadiendo finalmente la miel. Llevarla a punto de ebullición.



## TRUCO

Es aconsejable emplear el mejor azafrán de la Mancha y evitar, en la medida de nuestras posibilidades, las burcas y nefastas imitaciones. El mejor azafrán del mundo es español, no dejéis que os cen gato por liebre.



# GALLINA EN PEPITORIA

Un guiso tradicional muy sabroso que se menciona hasta en el Quijote

## INGREDIENTES

- 1 gallina hermosa.
- 2 cebolletas grandes picadas.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 huevos cocidos.
- 1 vaso de vino blanco.
- Perejil picado.
- Unas hebras de azafrán de la Mancha.
- 1 pizca de almendras fileteadas crudas.
- Harina y sal

## PREPARACIÓN



1. Partir la gallina en pedazos menudos y retirar el máximo de grasa posible. Sazonar los pedazos. Colocar una cazuela amplia al fuego con una pizca de aceite y dorar los trozos de gallina de forma que adquieran un buen color. Retirar el exceso de grasa si vemos que la carne suelta mucha.



2. Cubrir los trozos de gallina con vino, reducir unos instantes y terminar cubriendo con agua. Sazonar y dejar hervir durante 1 hora, más o menos. Si vemos que se reduce mucho el líquido y la gallina sigue dura como un ladrillo, añadir más agua.

3. Con una pequeña parte de la grasa retirada de freír la gallina, ponemos a cocinar en otra cazuela pequeña la salsa. Cocinar las cebolletas y los ajos con una pizca de sal hasta que se doren ligeramente. Añadir un poco de harina y dar vueltas. Incorporar las almendras, los pistilos de azafrán y una de las yemas

de los huevos cocidos desmenuzados. Remover y agregar todo a la cazuela en la que la gallina se está cocinando en su jugo.

4. Debe hervir todo junto un rato para que la salsa se ligue y la carne quede tierna.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sazonar si fuera necesario y espolvorear por la superficie el resto de los huevos cocidos picados y el perejil.



## TRUCO

Hay que elegir hígados que no sobrepasen los 600 g de peso. Al saltearlo, la sartén tiene que estar muy caliente y no es necesario añadir ni pizca de grasa, pues los escalopes soltarán la suya. ¡Ánimo y al toro!



# FOIE GRAS FRESCO DE **PATO** SALTEADO CON ZANAHORIA, MIEL Y CANELA

Un plato sustancioso, aterciopelado por el toque andalusí de la miel y la canela

## INGREDIENTES

6 gruesos escalopes de foie gras de pato fresco de 100 g cada uno.  
6 zanahorias grandes, peladas y ralladas.  
1 pizca de mantequilla.  
1 pizca de aceite de oliva.  
1 pizca de cáscara de naranja rallada.  
1 pizca de canela molida.  
1 cucharada de miel.  
Sal y pimienta recién molida; 1 pizca de agua.

## PREPARACIÓN

1. En una cazuela amplia colocar una pizca de aceite y de mantequilla y las zanahorias ralladas. Arrimar a fuego suave al principio y dejar que se cocinen despacio y tapadas para que vayan poniéndose tiernas durante unos 25 minutos, añadiendo un poco de agua si vemos que no sueltan su propio jugo.

2. Subir entonces el fuego, destapar y añadir la cáscara de naranja, la miel y la canela. Esperar a que las zanahorias vayan evaporando todo el jugo que hayan podido acumular en el fondo. Dejar que se caramelicé el conjunto y, una vez tome un aspecto apetecible, reservar.

3. Cortar y salpimentar los escalopes crudos de foie gras. Colocar una sartén antiadherente a fuego fuerte. Una vez esté muy caliente, y sin añadir nada de grasa, deslizar cuatro escalopes de foie gras en la sartén. Cuando estén dorados por todas sus caras, voltearlos y bajar el fuego. Inclinar la

sartén y, con una cuchara, bañar el hígado con su grasa. Tardaremos 1 minuto en hacerlo, para que el calor alcance el corazón del escalope.

4. Sacar los escalopes de hígado de la sartén y colocarlos sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir el hígado sobre la zanahoria anteriormente guisada. La operación de saltear el hígado ha de hacerse con los invitados sentados a la mesa. Han de ser los comensales quienes esperen al hígado y no al revés.



## TRUCO

No tirar la grasa de pato sobrante que quede en la lata. Se puede utilizar para cocinar sopas, potajes o guisados, en sustitución de una parte del aceite de oliva.



# MOLLEJAS DE **PATO** SALTEADAS CON CEBOLLA Y PATATAS

Del pato son buenos hasta los andares

## INGREDIENTES

1 kg de mollejas de pato en conserva,  
confitadas en grasa.  
1 cebolla cortada en finas tiras.  
4 patatas hermosas peladas y cortadas  
en rodajas gruesas.  
Sal.  
Perejil picado.

## PREPARACIÓN



1. Escurrir de su grasa al máximo las mollejas confitadas.



2. Colocar una cucharada de grasa de pato en una sartén amplia y arrimarla a fuego vivo, con la cebolla en tiras. Sazonar ligeramente y dejar que se cocine hasta que se ponga dorada y tierna. Añadir a la cebolla las mollejas escurridas y partidas en láminas, dejando que cojan calor, ahora a fuego más suave.

3. Retirar de la sartén el exceso de grasa y juntarla con parte de la grasa que haya quedado en la lata. Usar esta grasa para freír las patatas, cortadas en gruesas rodajas y previamente lavadas en agua y escurridas para eliminar el almidón. Tienen que quedar bien crujientes y tiernas.



4. Remover bien el encebollado, las mollejas y las patatas fritas, dando vueltas para que se mezclen bien. Seguidamente, espolvoreamos con abundante perejil picado.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Las mollejas han de estar bien calientes y es importante retirar el exceso de grasa de la sartén. Sazonar de nuevo si es necesario y servir.



## TRUCO

El aderezo para marinar las alitas de pollo se puede variar según nuestros gustos, sustituyendo el zumo de limón por naranja, la soja por salsa Worcestershire o añadiendo hierbas o especias, como tomillo, laurel, romero, azafrán, pimienta en grano... También quedan muy buenas untadas en alioli.



# ALITAS DE **POLLO** FRITAS

¡Todo un vicio! Se acaban comiendo como si fueran pipas

## INGREDIENTES

32 alitas de pollo partidas en dos.  
El zumo de 1 limón.  
3 cucharadas de salsa de soja.  
1 punta de miel.  
Perejil picado.  
4 dientes de ajo aplastados.  
Marina y sal.  
4 dientes de ajo con piel.  
Aceite de oliva para freír.

## PREPARACIÓN



1. Sazonar alegremente las alitas de pollo y colocarlas en un bol, rociándolas con zumo de limón, salsa de soja, miel, el perejil picado y los dientes de ajo aplastados. Dejar en reposo bien cubierto en la nevera un par de horas. Escurrir los trozos de pollo y enharinarlos ligeramente, sacudiéndolos bien.



2. Poner al fuego una sartén amplia con abundante aceite de oliva y sumergir los dientes de ajo con piel, calentando la sartén pausadamente para que se aromatice la grasa y tome el perfume del ajo.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cuando estén bien rubias, las vamos escurriendo del aceite y colocándolas en un plato o fuente sobre papel absorbente. Las volvemos a sazonar.

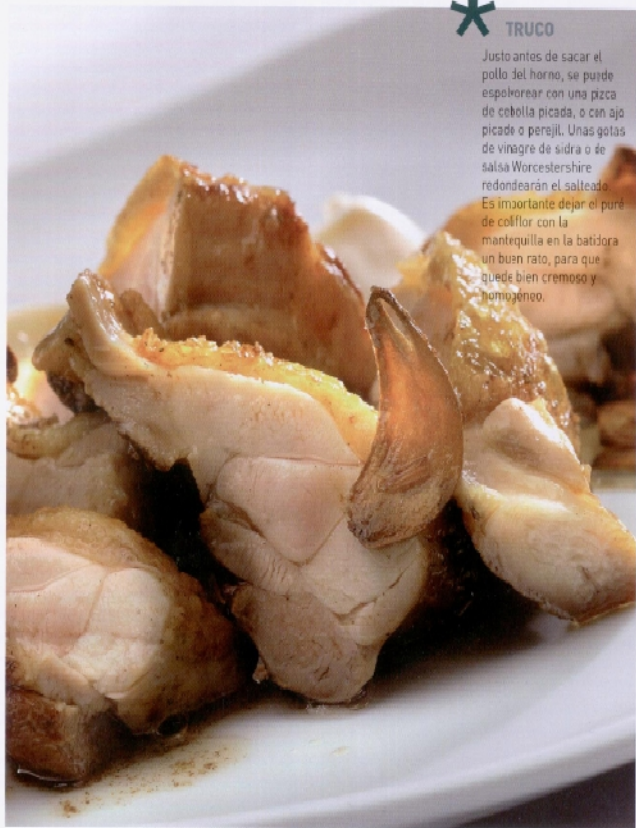
Como no podremos freír todas las alitas de una vez, reiniciamos el proceso. Bajamos la intensidad del fuego, retiramos los ajos tostados y añadimos otros nuevos, comenzando de nuevo la fritura del resto de las alitas. Servir con ensalada o patatas fritas.





## TRUCO

Justo antes de sacar el pollo del horno, se puede espolvorear con una pizca de cebolla picada, o con ajo picado o perejil. Unas gotas de vinagrè de sidra o de salsa Worcestershire redondearán el salteado. Es importante dejar el purè de colflor con la mantequilla en la batidora un buen rato, para que quede bien cremoso y homogèneo.



# MUSLOS DE **POLLO** A LA SARTÉN CON PURÉ DE COLIFLOR

La parte más jugosa del pollo bien tostada, con un puré de campeonato

## INGREDIENTES

5 muslos de pollo deshuesados.  
1 pizca de aceite de oliva.  
600 g de coliflor limpia.  
300 g de mantequilla fría en dados.  
Sal y pimienta recién molida.

3. Poner a hervir abundante agua con sal. Quitar las hojas verdes a la coliflor y seccionar su base. Soltar los ramitos y limpiarlos en agua. Escurrirlos y, sin secarlos, introducirlos en el agua hirviendo durante unos 15 minutos.

4. Comprobar que el filo de un cuchillo entra sin dificultad en la coliflor y volcarla escurrida en el vaso de una batidora. Añadir sobre la coliflor toda la mantequilla en dados con una pizca de sal y accionar la máxima potencia hasta que obtenemos un puré, cremoso y muy sabroso.

## PREPARACIÓN



1. Es importante que los muslos los deshuese el carnicero, hace falta tener hábito y buena herramienta para hacerlo, así que mejor que lo haga quien tiene costumbre.



2. Una vez sobre la mesa, salpimentarlos por todas sus caras y reservarlos en un plato hasta el momento de tostarlos en la sartén.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez tenemos el puré bien caliente, freír los muslos de pollo en una sartén bien caliente. Primero, dorarlos por el lado de la piel unos tres o 4 minutos para que esta quede bien crujiente y tostada. Seguidamente, darles la vuelta y tostarlos por el otro lado, a menor intensidad del fuego, otros 3 o 4 minutos, hasta que veamos que el interior está hecho. Servimos la carne acompañada del puré.



#### TRUCO

Podemos añadir al huevo batido una parte del ajo picado y abundante perejil, también picado, antes de empapar en él las pechugas, para que tengan un gusto más sabroso.

# PECHUGAS DE **POLLO** CON JAMÓN Y QUESO

El pollo es sano, barato y muy sabroso

## INGREDIENTES

8 filetes de pechuga de pollo, abiertas en libro.  
8 lonchas hermosas de jamón cocido o ibérico, según el presupuesto.  
8 lonchas finas de queso graso.  
Aceite de oliva.  
4 dientes de ajo aplastados.  
Harina y huevo batido.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Sazonar las pechugas de pollo abiertas sobre una mesa de trabajo.



2. Colocar una loncha de jamón en el centro de cada una y, sobre ella, otra de queso. Cerrar la pechuga de forma que quede en su interior el relleno de jamón y queso. Sazonar el exterior.

3. Arrimar una sartén al fuego con los dientes de ajo y un dedo de aceite. Dejar que se caliente despacio e ir subiendo gradualmente la intensidad del fuego. Retirar los ajos e ir friendo las pechugas, previamente pasadas por harina y huevo batido, de forma que queden bien doradas.



4. Como son gruesas, debemos dejar las pechugas al menos un par de minutos por cada lado, rociándolas constantemente con el aceite caliente. El fuego no debe estar muy fuerte, pues la cocción ha de ser uniforme para evitar que queden demasiado doradas y crudas por dentro.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Ecurrirlas y servir las con pimientos de Gernika fritos o una ensalada verde. Si además las acompañamos con patatas fritas, los críos morirán de gozo.



## TRUCO

Podéis hacer la prueba sustituyendo la carne de ternera por carne de paetilla de cordero lechal, deshuesada y cortada del mismo tamaño que la ternera. Si no tenéis a mano pulpa de pimiento choricero, se puede emplear pimientón de la Vera, dulce o picante.



# CARNE TIERNA DE **TERNERA** EN SU JUGO

Este guiso se llama en mi tierra axoa

## INGREDIENTES

1 kg de carne tierna de ternera.  
2 cebolletas picadas.  
2 pimientos rojos en dados.  
6 pimientos verdes en dados.  
2 dientes de ajo picados.  
Aceite de oliva.  
1 pizca de laurel y de tomillo fresco.  
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero.  
Agua o caldo de carne; sal.

## PREPARACIÓN



1. Pedir al carnicero que nos parta la carne en pedazos de 2 cm de lado, como máximo.



2. En una cazuela amplia, añadir una pizca de aceite y toda la verdura, dejando que se poche suavemente por espacio de 20 minutos.



3. Seguidamente, agregar los dados de carne previamente sazonados, el laurel, el tomillo y la pulpa de choricero.

4. Esperar a que se sofría lentamente durante unos 10 minutos y en el momento en que veamos que la carne empieza a tomar color, verter un vaso de agua o, mejor, de caldo de carne. Dejemos cocer suavemente, bien cubierto, durante unos 30 minutos.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Unos 10 minutos antes de que termine la cocción, levantar la tapa para que el caldo se evapore y al final quede un guiso jugoso pero de escasa salsa. Rectificar el punto de sazón. Podemos acompañar la axoa con patatas cocidas en rodajas o mejor, fritas.



## TRUCO

Al comprar hígado hemós de asegurarnos de que es de buena calidad. Ha de ser brillante y de aspecto vivo, sin partes mates ni reseca, que evidencian mal estado.



# HÍGADO DE **TERNERA** ENCEBOLLADO

Una receta nutritiva de fácil ejecución

## INGREDIENTES

1 kg de hígado de ternera cortado en escalopes gruesos.  
6 cebollas.  
4 dientes de ajo.  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva.  
1 pizca de vino blanco.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Pelar las cebollas y cortarlas con cuidado en tiras muy finas, con un cuchillo bien afilado. En una cazuela amplia introducir las cebollas cortadas, sal y cinco cucharadas de aceite de oliva. Arrimarlas a fuego suave y dorarlas lentamente, unos 45 minutos al fuego.



2. Sobre una tabla de cortar, con ayuda de un cuchillo, cortar los filetes de hígado en trozos más menudos y retirar los vasos sanguíneos más duros si tropezamos con alguno, pues tras la cocción son duros y difíciles de masticar.



3. Arrimar una sartén antiadherente con una cucharada de aceite a fuego fuerte. Sin dejar que se queme, introducir el hígado poco a poco y esperar a que se dore unos segundos, sin que se seque. Voltearlo hasta que bajo una costra dorada se vea la carne sonrosada y jugosa.



4. Deslizar el hígado dorado en la cebolla caliente y regar con una pizca de vino blanco, dejando que hierva unos instantes a fuego suave. Dejar reposar y servir.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Podemos añadir en el último momento, justo antes de sacar el hígado del fuego, unos dados de patata frita para enriquecer aún más el guiso.



## TRUCO

Para que las hamburguesas queden más jugosas, se puede añadir a la mezcla de carne miga de pan, empapada en leche y escurrida, o un par de manos de cardo cocidas, deshuesadas y muy picadas.



# HAMBURGUESAS DE **TERNERA** CON TOMATE Y ENSALADA

Los peques y los no tan peques se chuparán los dedos

## INGREDIENTES

750 g de carne picada de vaca y ternera.  
1 pizca de ajo y perejil picado.  
2 cebolletas picadas.  
4 dientes de ajo.  
2 cucharadas de aceite.  
2 huevos batidos.  
1/2 kg de tomate natural picado.  
1 pizca de vino blanco.  
Sal y azúcar.

## PREPARACIÓN



1. Amasar la carne picada con el ajo y el perejil, y sazonarla. Hacer bolitas del tamaño de una pelota de golf y aplastarlas para formar las hamburguesas.



2. Freírlas en aceite, una vez pasadas por huevo batido, lo justo para que se hagan por fuera y ofrezcan un apetitoso tono dorado. Escurrirlas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez hecho el sofrito, rectificamos el purto de sazón, añadiendo más sal o azúcar. Introducimos en él las hamburguesas de carne y tapamos, para que, a fuego muy suave, casi imperceptible, se infiltre el calor y terminen de hacerse. Dejarlas reposar. Se puede aromatizar el sofrito con alguna hierba salvaje que le dé un gusto agreste: tomillo, laurel, romero... Acompañarlas con una ensalada de cogollos y cebolleta, aliñada con aceite de oliva virgen extra y vinagre de sidra.





#### TRUCO

Si antes de sumergir los morros en la salsa los rebozamos, es decir, los pasamos por harina y huevo, y los freímos, la cazuela quedará mucho más gustosa. Tiene un poco más de trabajo pero quizás merezca la pena. Si los morros se preparan en una olla rápida, se tienen aproximadamente 1 hora y cuarto con la válvula girando.

Kantun Perasato Qui

# MORROS DE **TERNERA** EN SALSA

Un guiso muy sabroso con una salsa de cebolla para chuparse los dedos

## INGREDIENTES

### Para los morros:

2 morros de ternera.  
1 cebolla en trozos medianos.  
2 zanahorias peladas y en rodajas.  
Una cabeza de ajos.  
Unas ramas de perejil.

1 puerro en rodajas.  
2 tomates troceados.  
Agua y sal.

### Para la salsa:

1 cebolla en trozos medianos.  
1 puerro en trozos medianos.

1 zanahoria en trozos medianos.

2 cdas soperas de aceite de oliva virgen.

La verdura de cocer los morros.

100 g de salsa de tomate.  
Sal.

1 l de caldo de cocer los morros.

### Además:

750 g de champiñones limpios y en cuartos.  
1 pizca de aceite de oliva.  
1 pizca de cayena.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar los morros escrupulosamente. Ponerlos en una cazuela amplia al fuego, cubiertos de agua fría, y hervirlos. Un minuto después, sacarlos y refrescarlos con agua fría. Volverlos a poner al fuego con toda la verdura troceada y cubiertos de agua fría. Añadir un poco de sal. Cocerlos a fuego suave, tapados, unas 3 horas.



2. Picharlos para comprobar que estén tiernos. Sacarlos del caldo y dejarlos enfriar en la nevera. Reservar, por un lado, la verdura cocida y, por otro, el caldo de cocción. Para la salsa, rehogar en una cazuela la cebolla, el puerro y la zanahoria en dos cucharadas de aceite de oliva virgen por 10 minutos.



3. Añadir la verdura cocida, la salsa de tomate y el caldo de la cocción de los morros. Dejar cocer unos 15 minutos más y triturar con una batidora. Colar y rectificar de sal.



4. Verter en una cazuela el aceite y rehogar a fuego fuerte durante 25 minutos los champiñones con la cayena, de forma que queden picantitos y bien dorados. Sazonar.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Trocear los morros ya fríos en pedazos medianos y sumergirlos en la salsa. Añadir los champiñones. Dar un tigrero hervor, rectificar el punto de sazón y dejar reposar el guiso al menos 24 horas antes de comerlo.



## TRUCO

Es importante no partir los riñones en pedazos demasiado pequeños, pues se secarían. Tampoco se deben hervir nunca los riñones cocinados en una salsa: quedarían duros como piedras.



# RIÑONES DE **TERNERA** A LA MOSTAZA

La casquería y yo: una verdadera historia de amor

## INGREDIENTES

2 riñones de ternera.  
1 cebolleta fresca picada.  
1 pizca de vino blanco.  
Sal y pimienta recién molida.  
1 cucharada de mostaza de grano.  
Aceite de oliva.  
1 pedazo de mantequilla.  
Perejil picado.

## PREPARACIÓN



1. Es muy importante limpiar bien los riñones antes de cocinarlos. Primero se elimina todo resto de grasa blanquecina exterior. Luego, con un cuchillo bien afilado, lo mejor es darles la vuelta, con la parte alveolada hacia la tabla, y eliminar el mayor rastro posible de la grasa que los atraviesa longitudinalmente.



2. Partir los riñones en dos a lo largo, e ir soltando los pequeños alvéolos. Así será más fácil retirar la grasa: lo podemos hacer ahora con más detalle y deteniéndonos en cada pequeño trozo. Los pedazos resultantes deberán tener un tamaño aproximado de 2 x 2 cm. Salpimentar los riñones.

3. En una sartén antiadherente bien caliente, añadir una pizca de mantequilla y una gota de aceite. Cuando la mantequilla empieza a espumar, agregar los riñones y darles unas vueltas rápidas. Pasado 1 minuto, volcar los riñones sobre un colador apoyado sobre un bol. Así se elimina el primer jugo que sueltan.



4. Limpiar la sartén con un papel y volverla a colocar a fuego vivo con mantequilla y una gota de aceite. Añadir la cebolleta picada y dejar que se sofría bien. Incorporar los riñones y saltearlos a fuego vivo unos 3 minutos más. Regar con el vino blanco y dejar que se reduzca unos segundos. Rectificar el punto de sazón.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Retirar la sartén del fuego y añadir la mostaza y un pedazo de mantequilla. Remover bien. Por último, añadir perejil fresco recién picado y servir.



## TRUCO

Podemos utilizar mezcla de carne picada e incorporar a la ternera un poco de magro y tocino de cerdo y una pizca de carne de vaca. Incluso, antes de introducir el queso fresco como relleno, lo podemos mezclar con perejil, cebollino y una pizca de ajo picado para que resulte más sabroso.



# ROLLO DE CARNE DE **TERNERA** MARILÉN

Un recurso de cocina fácil para toda la familia

## INGREDIENTES

- 1 kg de carne picada de ternera.
- 1 tarrina y media de queso fresco tipo Filadelfia.
- 1 pimiento verde pequeño picado.
- 2 cebollas pequeñas picadas.
- 1 buen chorrotón de ketchup.
- 1 pizca de salsa Worcestershire.
- 1 pizca de salsa de soja.
- Sal y pimienta negra.
- Aceite de oliva.

## PREPARACIÓN



1. Poner en un bol la carne picada, la cebolla, el ketchup, el pimiento, la salsa Worcestershire y la salsa de soja, mezclándolo todo con las manos. Salpimentar.



2. Separar la masa en dos partes y en una bandeja de horno untada de aceite de oliva, estirarla haciendo una base como si fuera un roti, bien apretado.



3. Con una cuchara esparcir por encima el queso sin que sobresalga demasiado, porque tiene que quedar escondido bajo la carne.

4. Seguidamente, cubrir con la otra mitad de carne, dándole una forma ovalada y apretándola, de forma que quede un montículo alargado de carne picada que esconda un relleno de queso bien hermético y cerrado, que no pueda escaparse en el transcurso de la cocción.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Untar la carne por encima con una pizca de aceite de oliva y meter en el horno con el grill activado durante 10 minutos para que se tueste bien antes de bajar la temperatura a 200 °C y proseguir con la cocción durante 45 minutos aproximadamente. Sacar el rollo del horno y dejarlo reposar al menos 12 horas antes de cortarlo y comerlo. Si lo acompañamos con cebollitas, y pimientos verdes fritos aparte, queda formidable.



## TRUCO

Hay que cocer la verdura separada de la carne, para que el exceso de cocción no la deje recocida. Al mezclar los dos caldos obtenemos una sopa de campeonato. Si le añadimos unas gotas de Jerez como toque final, estará mucho más sabrosa.



# COCIDO CON MORCILLO DE VACA

El de toda la vida, pero resuelto con más rapidez

## INGREDIENTES

- |  |   |
|--|---|
| Media berza.                           | 1 trozo de costilla de cerdo.               |
| 1 puerro.                              | 1 trozo de tocino con magro de cerdo.       |
| 1 zanahoria.                           | 1 trozo de morcillo de vaca.                |
| 2 patatas.                             | 1 pizca de perejil en rama.                 |
| 1 trozo de calabaza.                   | 1 puñado de garbanzos remojados la víspera. |
| 2 dientes de ajo enteros.              | 1 puñado de fideos o pasta.                 |
| 1 hueso pequeño de rodilla de ternera. | Agua y sal.                                 |
| 1 chorizo fresco.                      |   |

## PREPARACIÓN



1. Quitar a la berza las hojas feas del exterior. Limpiar el puerro y dejarlo entero, pelar la zanahoria, las patatas y la calabaza. Meter todas las verduras en una cazuela y cubrirlas justo de agua. Arrimarlas a fuego muy suave, tapadas, y dejar que hiervan muy despacio unos 40 minutos.
2. Introducir el resto de los ingredientes -ajos, hueso, costilla, tocino, morcillo, chorizo, perejil y garbanzos- en una olla rápida y cubrirlos hasta cuatro dedos de agua por encima. Poner a fuego medio y en el momento en que arranque el hervor, cerrar la olla y dejar al fuego unos 45 minutos.
3. Transcurrido este tiempo, abrir la olla rápida. Retirar, con la ayuda de un cucharón, el exceso de impurezas o de grasa que pudiera flotar en la superficie. Colocar la costilla, el tocino y el morcillo en una pequeña fuente. Tirar el hueso. Junto a la carne, acomodar los garbanzos y el chorizo cocido.
4. Destapar la cazuela de las verduras, escurrirlas y colocarlas en una fuente pequeña. Incorporar al caldo limpio de verduras al caldo de carne que hicimos en la olla rápida. Ponerlo a fuego fuerte. Cuando arranque el hervor, añadir la pasta y hervir unos minutos. Probar y rectificar el punto de sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Primero se sirve la sopa, a la que podemos añadir los garbanzos o incluso la verdura y, seguidamente, nos arrancamos con la carne cocida. Podemos acompañarla con salsa de tomate o incluso con un alioli ligero.



## TRUCO

¡Qué ricos están los pinchos morunos cuando los comemos con las manos! Se pueden hacer pinchos morunos con cordero o cerdo, chipirón fresco, gambas, langostinos, sepías...



# PINCHOS MORUNOS DE CARNE DE VACA

Fáciles y resultones, no quedará ni uno

## INGREDIENTES

350 g de carne de vacuno tierna.  
350 g de muslo de pollo de grano deshuesado.  
1 pizca de ajo picado.  
1 puntita de pimentón dulce de la Vera.  
2 cucharadas de aceite de oliva.  
1 pizca de miel.  
1 pizca de salsa de soja.  
Sal.  
Brochetas de madera.

## PREPARACIÓN



1. Pedir al carnicero que nos dé algún corte de carne que no quede duro y que nos deshuese los muslos de pollo. Si nos queremos evitar el trabajo en casa, nos puede cortar la carne en tacos del tamaño suficiente como para poder ensartarlos o pincharlos en las brochetas de madera.



2. Colocar la carne en un bol y añadir todos los ingredientes. Con las manos o con unos cubiertos, dar vueltas a la carne para que se embadurne bien por todos lados. Tapar y dejarla así aliñada un rato en la nevera para que coja buen gusto.



3. Pinchar los tacos de carne en las brochetas de madera, haciendo los típicos pinchos morunos.



4. Cuando los vayamos a comer, podemos freírlos bien tostaditos en una sartén rociada con unas gotas de aceite. Es conveniente que se hagan por todas sus caras, que queden bien hechos pero sin pasar mucho la carne para que no resulte seca.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Si encendemos una barbacoa, también podemos asar los pinchos morunos al calor de unas brasas. Cogerán el aroma ahumado de las gotitas de grasa que caen sobre la brasa y provocan el humo. ¡Es una delicia! Acompañar los pinchos morunos con pimientos de Gernika fritos.



## TRUCO

El tiempo de cocción de este guiso puede oscilar, según la naturaleza de la carne utilizada. Si lo hacemos en olla rápida, serán necesarios a menos 45 minutos.



# RABO DE **VACA** GUISADO AL VINO TINTO

Un guiso que no debemos dejar caer en el olvido, meloso y auténtico

## INGREDIENTES

2 rabos de vaca, partidos en trozos por sus juntas.  
1/2 l de vino tinto de crianza.  
1 zanahoria.  
2 cebollas.  
10 dientes de ajo enteros.  
1 trozo hermoso de mantequilla.  
2 l de agua.  
1 pastilla de caldo de carne.  
Aceite de oliva y sal.

## PREPARACIÓN



1. Es importante que el rabo nos lo corte el carnicero por sus juntas; hace falta maña para hacerlo. Sazonar los trozos de rabo y saltearlos por tandas en una pizca de aceite hasta que se doren. Reservar los trozos de rabo y tirar el aceite, que se suele quemar.



2. Añadir un chorrito más de aceite limpio y en el mismo fondo, para recuperar los jugos adheridos, a fuego más suave, cocinar todas las verduras troceadas en pedazos hermosos. Dejarlas 15 minutos y sazónarlas, sin parar de darles vueltas.

3. Introducir los pedazos de rabo salteados junto con el jugo que hayan soltado. Añadir el vino, el agua y la pastilla de caldo, sazonando ligeramente una vez más. Tapar y dejar que hierva a fuego muy lento unas 4 horas hasta que la carne esté muy tierna y se desprege fácilmente del hueso.



4. Abrir la olla y retirar la carne del caldo. Colar este último y reducirlo a fuego lento hasta dejarlo en un litro aproximadamente. Agregarle mantequilla en pequeños trozos mientras hierva. Probar la sal: ha de quedar un poco soso, ya que debe reducir más y es importante evitar que la salsa quede salada.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Volver a introducir los trozos de rabo en la olla y continuar su cocción a fuego muy lento, de manera que la carne se vaya abrigando y la salsa espesándose. Esta última cocción puede durar unos 30 minutos.



## TRUCO

Si añadimos unos dientes de ajo sin pelar desde el principio al aceite de freír las patatas, cogerán un gusto especialmente sabroso. Es imprescindible que no tardemos muchos minutos desde que nos piquen o piquemos la carne y la aliñemos, para que el plato esté en su punto de sazón.



# STEAK TARTARE SABINO DE CARNE DE VACA

Una preparación muy sabrosa si se hace al momento y con delicadeza

## INGREDIENTES

- 1 kg de patatas.
- Aceite de oliva.
- 500 g de carne picada de vaca.
- 2 cda de mostaza de grano o tipo Dijon.
- 1 chorreón generoso de salsa Worcestershire.
- 1 cebolleta picada.
- 1 puñado de alcázaras picadas.
- 1 puñado de pepinillos en vinagrè picados.
- 2 yemas de huevo.
- 1 cda de mayonesa.
- 1 pizca de salsa ketchup.
- Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN



1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas o en gajos gruesos, como más nos gusten. Lavarlas en abundante agua para eliminarles el almidón. Secarlas. Colocar una sartén grande con tres dedos de aceite de oliva al fuego suave.



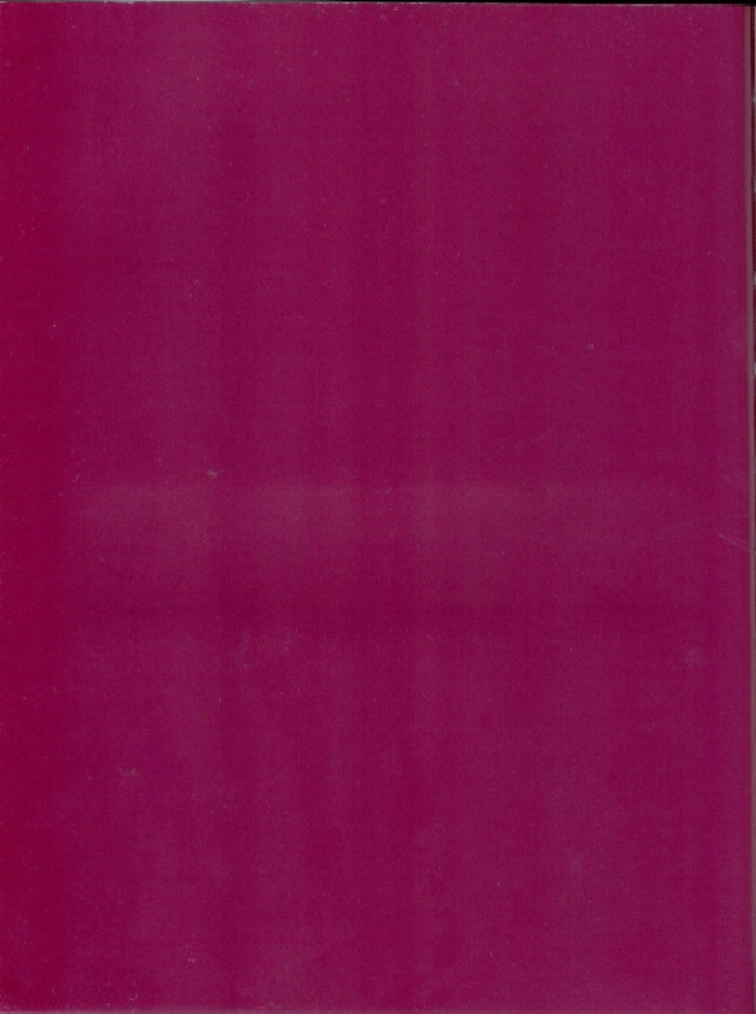
2. Introducir las patatas con el aceite frío y dejar que se vayan cociendo muy despacio. Pasados 15 minutos, subimos el fuego gradualmente hasta que comencemos a notar la fritura. Tras unos minutos, voltearlas con una espumadera. Escurrirlas, sazonalas y reservarlas.



3. Pedir al carnicero que nos pique una carne de mucha calidad, a poder ser vetada con ligeros trazos de grasa. En origen, la carne elegida para este plato solía ser la de caballo y el picado se hacía a cuchillo, que, según los entendidos, hace que quede más sabrosa.



4. La carne debe estar recién picada y fría. Meterla en un bol y añadir el resto de los ingredientes con cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen, mezclándolos cuidadosamente con ayuda de una cuchara.



## POSTRES





#### TRUCO

Una vez templado, cortar el pastel en porciones rectangulares.

Acompañado de unas buenas bolas de helado, estará fantástico. Se trata de una magnífica forma de aprovechar los restos.



# PASTEL DE BIZCOCHO SECO

Todo tiene provecho, este delicioso postre es prueba de ello

## INGREDIENTES

1 pedazo hermoso de bizcocho seco o de pan de brioche viejo.  
5 huevos.  
1 taza de nata líquida.  
1 chorretón de armañac.  
1 pizca de vainilla líquida o de caramelo líquido.

3. Mientras tanto, en un bol batir los huevos y mezclarlos con la nata, la vainilla y el alcohol. Reservar.

4. Colocar los dados de bizcocho en el fondo de un molde circular o rectangular. Es importante que cubran todo el fondo. Verter sobre ellos la mezcla de los huevos batidos. Introducirlo en un horno a 200 °C y dejarlo unos 20 minutos hasta que se dore la superficie y se cuaje el conjunto.

## PREPARACIÓN



1. Partir el bizcocho o el brioche en dados.



2. Tostarlo en la bandeja de horno al grill o en una sartén antiadherente con un poco de mantequilla, de modo que quede doradito.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Esta receta es fantástica para aprovechar bollería que se queda seca de un día para otro o para no tirar pan de molde viejo... El caso es que saldrá mucho más rico cuanto más enriquecida sea la bollería o la masa que utilizemos. Si empleamos algún resto de masa sin azucarar (como el pan de molde que hemos citado), tendremos que añadir azúcar a la masa de huevos y nata antes de cuajarlo, para que quede bien dulce.



## TRUCO

Es muy importante que el helado esté bien cremoso y no duro como una piedra. De esta forma, se derretirá más fácilmente y se fundirá en esa salsa tan rica con los jugos de la fruta. Para ello, conviene sacarlo del congelador con una media hora de antelación o si nos olvidamos, meterlo unos segundos en el microondas, a potencia media para que no se derrita del todo.



# CEREZAS SALTEADAS CON HELADO

Un postre muy sabroso y con el contraste frío-caliente

## INGREDIENTES

750 g de cerezas.  
4 cucharadas de azúcar moreno.  
2 cucharadas de mantequilla.  
Unas gotas de zumo de limón.  
Helado cremoso al gusto.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar las cerezas muy bien bajo el chorro de agua fría y escurrirlas. Retirarles el rabito e ir colocándolas en un bol. Con ayuda de un cuchillo pequeño bien afilado, hacerles un corte alrededor del hueso, de forma que girándolas con las manos se puedan separar en dos.



2. Quedará una media cereza vacía, sin hueso, y otra media con el hueso entero. Retirar el hueso haciendo una incisión con el cuchillo en toda su vuelta. Colocar las medias cerezas deshuesadas en un bol.

3. Poner el azúcar en una sartén amplia y, a poder ser, antiadherente y caramelizarlo a fuego suave. Ha de coger un tono dorado y no quemarse.

4. Añadir la mantequilla, subir el fuego e introducir la fruta, salteándola y meneándola hasta que se vuelva melosa y se recubra de una fina película brillante. Hacer esta operación moviendo la sartén, sin introducir en ningún momento una cuchara o tenedor dentro para no magullar la fruta.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

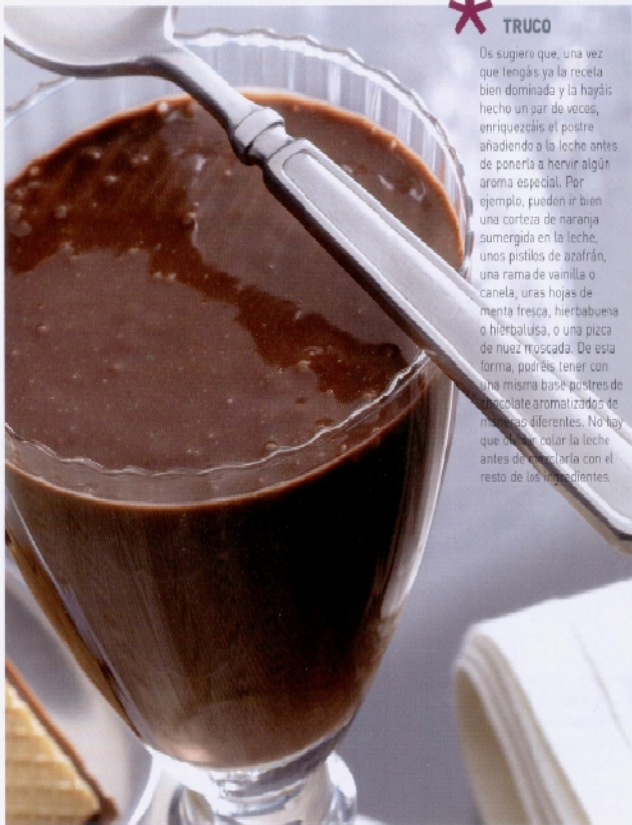
Es importante que las cerezas no estén mucho tiempo al fuego -basta con 20 segundos a fuego muy elevado- porque tiene que quedar justo caliente y, en ningún caso, tomar apariencia de compota o deshacerse. Antes de retirarlas de la sartén, añadir las gotas de zumo y repartir las cerezas en varios platos o boles amplios. Colocar sobre ellas una bola hermosa de helado, que se derretirá y hará las veces de salsa.

Podemos, justo antes de retirar las cerezas del fuego, espolvorearlas con unas tiras muy finas de menta fresca para que se aromalicen ligeramente.



## TRUCO

Os sugiero que, una vez que tengáis ya la receta bien dominada y la hayáis hecho un par de veces, enriquezcáis el postre añadiendo a la leche antes de ponerla a hervir algún aroma especial. Por ejemplo, pueden ir bien una corteza de naranja sumergida en la leche, unos pistilos de azafrán, una rama de vainilla o canela, unas hojas de menta fresca, hierbabuena o hierbaluisa, o una pizca de nuez moscada. De esta forma, podréis tener con una misma base postres de chocolate aromatizados de maneras diferentes. No hay que olvidar colar la leche antes de mezclarla con el resto de los ingredientes.



# CREMA CUAJADA DE CHOCOLATE

Un postre muy fácil de hacer para los adictos al chocolate

## INGREDIENTES

200 g de chocolate oscuro de buena calidad.

1/4 l de leche.

1/4 l de nata líquida.

4 yemas de huevo.

6 cucharadas de azúcar.

1 puntita de cucharita de café soluble.

## PREPARACIÓN



1. Partir el chocolate con un cuchillo. Hervir en una cazuela a fuego muy suave, para que no se agarré al fondo, la nata, el café soluble y la leche. En el momento en que rompa a hervir, retirar la cazuela del fuego para que se temple.



2. Batir en un bol aparte las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla bien cremosa. Añadir al bol la mezcla hervida y batir bien para que se unan ambas preparaciones.



3. Verter el conjunto en la cazuela vacía en la que hirvieron la leche y la nata y arrimarla a fuego muy suave, imperceptible, sin dejar de dar vueltas con una espátula de madera para que espese. Mantenerla en el fuego unos 10 minutos, y asegurándose de que no hierva.



4. Mientras tanto, limpiar el bol en el que hicimos la mezcla e introducir el chocolate. Meterlo en el horno microondas a potencia mínima, con cuidado de que no se queme. Una vez bien disuelto, añadir poco a poco la crema, todavía caliente, al chocolate derretido, y mezclar con una espátula.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Verter la crema en seis recipientes y dejarlos en la nevera bien tapados durante unas 2 horas. Media hora antes de comer, sacar la crema a temperatura ambiente para que no resulte muy fría. Acompañar con algún helado al gusto o con crema chantillí.



#### TRUCO

Es importante que el chocolate empleado sea de excelente calidad y de un porcentaje de cacao elevado para que la mousse quede bien sabrosa. La mezcla de huevos, chocolate derretido y nata montada debe hacerse con ritmo, muy delicadamente. De ello dependerá, luego, la ligereza del postre.

# MOUSSE DE CHOCOLATE

El postre de chocolate que más suspiros provoca

## INGREDIENTES

300 g de chocolate oscuro de buena calidad.  
2 huevos y 2 yemas.  
5 cucharadas de azúcar.  
1/2 l de nata montada.  
1 pizca de ron cubano.

## PREPARACIÓN



1. Cortar el chocolate en onzas, meterlo en un bol al microondas y derretirlo muy suavemente para que no se queme, a potencia mínima. Mientras, en otro bol, batir con unas varillas las yemas y los huevos con tres cucharadas de azúcar hasta ver que la mezcla se espesa y blanquea ligeramente.



2. Azucarar con las dos cucharadas restantes la nata montada bien firme.



3. Cuando el chocolate esté derretido, añadir la pizca de ron, remover y mezclarlo con los huevos montados con el azúcar.



4. Con una espátula de goma, incorporar progresivamente a esta mezcla la nata montada azucarada, y ligar delicadamente mezclando de arriba a abajo con movimientos envolventes, de modo que resulte una mousse muy esponjosa.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

No batir fuerte para evitar que la nata montada se baje y el postre quede más pesado. Distribuir la mezcla en boles o pequeños tarros de porcelana o cristal y dejarlos enfriar, bien tapados en la nevera, antes de comerlos.



## TRUCO

Dos opciones muy interesantes, antes de volcar el primer relleno sobre el fondo de tarta, consisten en tapizar el fondo con mermelada de naranja amarga o con lonchas de plátano crudo. Luego seguimos con la receta... ¡exquisito!



# TARTA DE CHOCOLATE

Un postre tradicional y adictivo

## INGREDIENTES

1 molde de tarta cubierto de pasta quebrada o de hojaldre, horneado.

**Para el relleno:**

1/2 l de nata.

100 g de azúcar.

5 huevos.

90 g de chocolate negro.

30 g chocolate con leche.

**Para la cubierta:**

100 g de chocolate negro.

50 g de chocolate con leche.

1 cucharada hermosa de mantequilla fría.

5 cucharadas de nata líquida.

## PREPARACIÓN



1. Para preparar el relleno, derretir los chocolates y mezclarlos con el resto de los ingredientes batidos en frío.



2. Introducir esta mezcla en el interior del molde horneado con la masa y meterlo en el horno a una temperatura de 150 °C por espacio de 20 o 30 minutos aproximadamente.



3. Para la cubierta de la tarta, poner los chocolates en un bol y derretirlos en el microondas a potencia mínima, con cuidado de que no se quemen. Rápidamente, añadir la mantequilla y la nata líquida fuera del microondas, sin dejar de dar vueltas.



4. Cuando el chocolate esté bien ligado y brillante, voltearlo sobre la tarta anteriormente horneada, dando vueltas para que se reparta uniformemente. Y ya está lista esta tarta cuajada con dos capas.



#### TRUCO

Si no nos vemos capaces de hacer un bizcocho o el tiempo nos apura, podemos comprarlo hecho o emplear en sustitución bizcochos de soletilla.

Es una buena idea acompañar esta terrina con una salsa inglesa, nata montada o incluso una salsa de praliné.

# TERRINA DE CHOCOLATE

Un postre que podemos preparar con antelación

## INGREDIENTES

Para el bizcocho:

4 huevos.

125 g de azúcar.

80 g de harina.

1 pellizco de levadura en polvo.

Para la trufa de chocolate:

600 g de chocolate negro,

200 g de chocolate con leche.

3 yemas.

100 g de mantequilla blanda.

1 clara de huevo montada.

1 pizca de armañac.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cerrar con papel film transparente y mantenerla en la nevera al menos 12 horas antes de comerla. La desmoldamos, retiramos el papel y, con ayuda de un cuchillo con el filo caliente, cortamos lonchas que depositaremos sobre un plato.

## PREPARACIÓN



1. Para el bizcocho, poner en un bol los huevos y el azúcar, y batir con unas varillas la mezcla unos 5 minutos, hasta que blanquee. Añadir en fluvia la harina con la levadura y mezclar bien. Estirar esta masa sobre una hoja de papel sulfurizado extendida sobre una placa de horno y hornearla a 180 °C 8 min. Dejar enfriar.



2. Listo el bizcocho, solo hay que forrar con él las paredes y el fondo de un molde de *plum cake*, cubierto de papel film transparente. Dejar lista una plancha del tamaño del molde para una vez relleno, colocarla encima a modo de tapa. Nos queda así un molde forrado de bizcocho por todos los lados.



3. Para hacer la trufa, derretir el chocolate en un bol al baño María o en el microondas, incorporando el resto de los ingredientes. Batir para que quede bien mezclado.



4. Verter esta trufa en el interior de la terrina y cubrir con la plancha de bizcocho a modo de tapa.



## TRUCO

Yo aconsejo mantener las trufas guardadas en la nevera, pero bien cubiertas en una caja o similar, para que los olores extraños no se apoderen del chocolate, o incluso se humedezcan las trufas. Si las van a comer los más peques, es aconsejable sustituir el cacao amargo del rebozo por algún cacao azucarado de desayuno, mucho más suave.



# TRUFAS DE CHOCOLATE

Las trufas de chocolate de toda la vida, para comerlas con el café

## INGREDIENTES

300 g de chocolate oscuro de buena calidad.  
200 g de chocolate con leche.  
200 g de nata líquida.  
Cacao amargo en polvo para rebozar las trufas.  
Sal.

3. Rápidamente, en el mismo cazo, sumergir los dos chocolates troceados y dejarlos reposar unos minutos para que se derritan.

4. Entonces, introducir una espátula de goma o una varilla batidora y menear hasta conseguir una masa de chocolate lisa y homogénea. No hay que agitar mucho la mezcla para evitar que nos quede demasiado llena de burbujas de aire. Mezclar muy suavemente.

## PREPARACIÓN



1. Con ayuda de un cuchillo y sobre una tabla de cortar, trocear finalmente los dos chocolates.



2. Hervir la nata con una pizca de sal en un cazo, y, nada más surgido el hervor, retirarla del fuego.



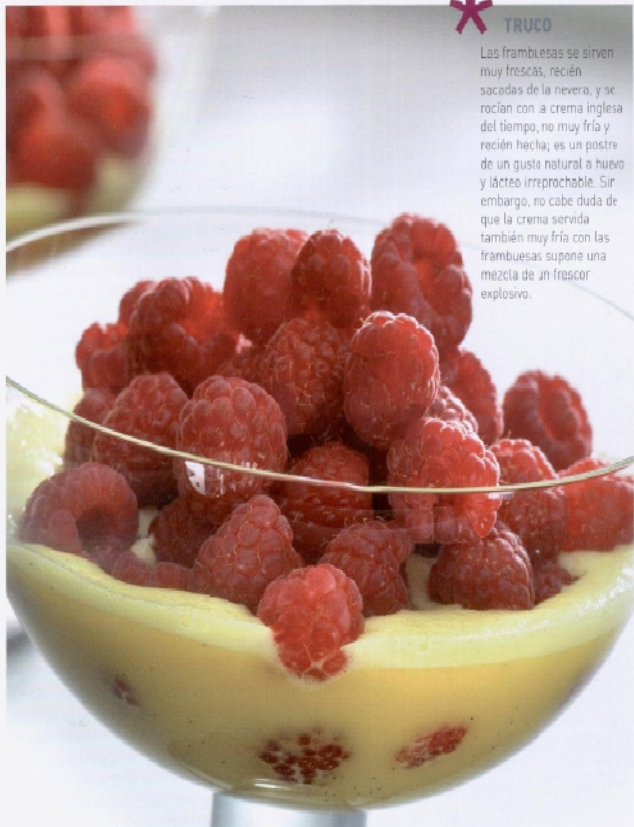
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Podemos dejarla enfriar dentro del mismo cazo e introducirla en la nevera unas horas, o mejor, verterla primero, aún tibia, en un bol o una bandeja y dejar que se endurezca en la nevera, bien cubierta. Una vez bien fría la mezcla de trufa, pellizcar, con ayuda de una cuchara pequeña de café, pequeñas porciones del tamaño de una avellana, moldearlas y rebozarlas en el cacao en polvo, que habremos colocado previamente en un plato. Dejarlas reposar antes de comerlas.



## TRUCO

Las frambuesas se sirven muy frescas, recién sacadas de la nevera, y se rocían con la crema inglesa del tiempo, no muy fría y recién hecha; es un postre de un gusto natural a huevo y lácteo irreprochable. Sin embargo, no cabe duda de que la crema servida también muy fría con las frambuesas supone una mezcla de un frescor explosivo.



# FRAMBUESAS CON CREMA INGLESA

Un postre sencillo, fácil de hacer y muy delicado

## INGREDIENTES

Para la crema inglesa:

8 yemas de huevo.  
150 g de azúcar.  
1/2 l de leche.  
2 ramas de vainilla.  
15 cucharadas de nata líquida.

Para las frambuesas:

800 g de frambuesas bien maduras.  
Crema inglesa.

## PREPARACIÓN



1. Cortar con un cuchillo afilado y a lo largo las vainillas en dos, rascar el interior con la punta de un cuchillo y añadir tanto la pulpa extraída como las dos medias vainillas a la leche. Hervirla en un cazo a fuego medio y retirar en el momento en que surgen al hervor.



2. Por otro lado, mezclar en un bol las yemas y el azúcar, y colar sobre estas la leche hervida, recuperando las medias vainas de la vainilla para usos posteriores.



3. Poner el recipiente con esta mezcla al baño María, sin dejar de mover con una espátula de madera. Remover suavemente hasta que poco a poco vaya alcanzando los 85 °C, momento en el cual se retira el cazo del baño María.



4. Agregar la nata y colocar dentro de otro recipiente que contenga agua con abundante hielo, para cortar la cocción. No hay que dejar de remover durante todo este proceso.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Comprobar que las frambuesas estén libres de bichos y eliminar su tallo, duro y espinoso. Si es necesario, pasarlas volando por agua y escurrirlas delicadamente en un trapo. Servirlas bien frías en boles, acompañadas de la crema inglesa preparada anteriormente.



#### TRUCO

Si espolvoreamos la tarta al servirla con unas hojas de menta fresca, de albahaca recién cortada o de unos pistachos tostados, mejora su presentación.

# TARTA DE QUESO CON FRESAS

Receta imprescindible de la pastelería más tradicional

## INGREDIENTES

- 1 molde de tarta de unos 24 cm de diámetro forrado de pasta quebrada horneada.
- 3 terrinas de queso fresco.
- 1/4 l de nata hervida.
- 3 hojas de gelatina alimentaria, remojadas en agua y escurridas.
- 400 g de fresas lavadas.
- Mermelada de fresas de buena calidad.

## PREPARACIÓN



1. Extender la pasta quebrada sobre el molde y hornear siguiendo las indicaciones del paquete. Para elaborar el relleno, hervir la nata con mucho cuidado de que no se desborde ni se agarre al fondo de la cazuela.



2. Poner las gelatinas a remojo en agua fría al menos 10 minutos. Pasado ese tiempo, escurrirlas con las manos y apretarlas bien para que escurran el agua. Tienen que quedar reblandecidas. Añadir las al cazo sobre la nata caliente y, con una cuchara, dar vueltas para que se mezcle bien.

3. Colocar el queso fresco en un bol y verter por encima las gelatinas disueltas y mezcladas con la nata. Ayudarse, si es necesario, de unas varillas batidoras y mezclar el conjunto con cuidado. Verter esta mezcla sobre el fondo de tarta horneado y frío, y dejar cuajar a temperatura ambiente.



4. Partir las fresas en cuartos, bien lavadas y secas. Entonces, una vez frío el relleno de la tarta, cubrir la superficie con la fruta, intentando distribuir las fresas de la manera más elegante posible, ordenando los cuartos con gracejo.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Seguidamente, pincelar o embadurnar con la mermelada de fresa para rematar la tarta y darle un brillo bien bonito. Si la mermelada está demasiado espesa, recalentarla unos segundos en el horno microondas para que quede más fluida y fácil de manejar.



## TRUCO

El contraste caliente-frío siempre es muy atractivo cuando hablamos de postres. Para comprobarlo, basta acompañar la lechetría recién hecha y caliente, con una crema inglesa muy fría o una compota de frutas como albaricoques, manzanas o melocotón, también muy fría. Se puede aprovechar el aceite de la fritura para cocinar, sin ningún miedo.



# LECHEFRITA

Un postre primo hermano de las torrijas, un poco más elaborado

## INGREDIENTES

1 l de leche.  
1 rama de canela.  
10 cucharadas de azúcar.  
50 g de harina de maíz o maizena.  
50 g de harina normal.  
1 pizca de aceite de girasol.  
Harina y huevo batido.  
Aceite de oliva para freír.  
Azúcar y canela molidas.

## PREPARACIÓN



1. En un bol, mezclamos y diluimos con ayuda de unas varillas batidoras la harina con la maizena y las cucharadas de azúcar en un cuarto de litro de leche fría, añadida poco a poco para que no se formen grumos. Debemos obtener una papilla bien espesa.

2. Hervir en un cazo a fuego suave durante 5 minutos el resto de la leche con la rama de canela e incorporarla poco a poco, bien colada, a la papilla. Volcar la mezcla a la cazuela y arrimarla a fuego muy suave, sin dejar de remover con las varillas, durante al menos 10 minutos, para que pierda el sabor a harina.

3. Extender la mezcla sobre una placa o bandeja, previamente untada con el aceite de girasol, y dejar que se enfríe en la nevera, bien cubierta para que no coja olores extraños.

4. Una vez fría, despegar la crema de la bandeja con cuidado de que no se rompa y trocearla en cuadrados hermosos, con un cuchillo cuya punta esté ligeramente pasada por harina para que no se peguen a él los trozos de lechefrita. Pasar los trozos ligeramente por harina y por huevo batido.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Freír a fuego medio en el aceite de oliva, al que se añade una pequeña corteza de limón, hasta que los trozos de lechefrita queden tostados, momento en el que los escurrimos del aceite y los colocamos sobre un papel absorbente, para retirarles el exceso de grasa. Colocar sobre un plato o fuente, y espolvorear con azúcar.



#### TRUCO

Si se sustituye la mitad de las limas por pomelos o mandarinas, se acentúa aún más el carácter de esta tarta tan sabrosa.



# TARTA DE LIMA VERDE

Un referente de la pastelería de todos los tiempos

## INGREDIENTES

- 1 molde de tarta con el fondo desmontable.
- 1 fondo de pasta quebrada de 25 cm de diámetro.
- 4 huevos.
- 2 yemas.
- 500 g de azúcar.
- 6 limas verdes ralladas y su zumo.
- 450 g de agua.
- 3 cucharadas de maizena.

## PREPARACIÓN



1. Encender el horno a 200 °C. Untar con una brocha el fondo de un molde desmontable con mantequilla derretida. Espolvorear con una pizca de harina, eliminando el sobrante. Forrar el interior con la pasta quebrada, estirado bien fino, apretando la masa contra el molde, con los dedos y la palma de la mano.



2. Retirar con un cuchillo el exceso de masa del borde y cubrir el fondo con una hoja de papel sulfurizado. Rellenar con lentejas o alubias crudas, de forma que al cocer la masa no se infle. Introducir en el horno 15 minutos. Para el relleno, batir en un bol dos huevos, las dos yemas y 250 g de azúcar, hasta que se convierta en una crema.

3. Incorporar la ralladura y el zumo de tres limas. Colocar el molde, ya forrado, horneado y frío, sobre la bandeja del horno, y verter en su interior la crema de lima recién hecha. Meter la tarta en el horno y cocer a 170 °C unos 20 minutos.



4. Para la crema colocar en una cazuela, por este orden y batiendo sin cesar en frío, huevos, 250 g de azúcar, la maizena y la ralladura y el zumo de tres limas. Añadir agua y colocar la cazuela a fuego medio, sin dejar de batir. Pasados 10 minutos empezará a espesar. Es importante que no hierva.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez espesa, volcamos la crema sobre la tarta horneada, que habremos retirado del horno, y la repartimos, girando la tarta cuidadosamente para que la crema se reparta por toda la superficie. Dejar entibiar antes de comerla.



## TRUCO

Se puede preparar la crema con naranjas, pomelos o mandarinas. El resultado es sorprendente. ¿El mejor acompañamiento? Unas magdalenas recién hechas.



# CREMA DE LIMÓN

La acidez de los cítricos en un postre sencillo

## INGREDIENTES

16 cucharadas de zumo de limón.

4 huevos.

Ralladura de 4 limones.

220 g de azúcar.

400 g de mantequilla.

## PREPARACIÓN



1. Mezclar la ralladura y el azúcar en un bol, añadir el zumo de limón y los huevos, y batir enérgicamente.



2. Colocar el bol al baño María y continuar mezclando con una espátula de goma hasta que la mezcla espese y se vaya convirtiendo en una crema muy fina. Es importante que el calor no sea excesivo, debe rondar los 85 °C.

3. Retirar la cazuela del fuego, verter la mezcla en el vaso de la batidora (o introducir el brazo de la batidora o una varilla en la cazuela) y añadir progresivamente la mantequilla en pequeños pedazos, sin dejar de batir a la máxima potencia hasta añadir toda, durante unos 2 minutos.



4. Verter la crema en pequeños tarros o pots de porcelana y dejarla reposar hasta comprobar que queda bien cuajada a temperatura ambiente.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Esta crema se puede comer fría o batirla de nuevo y usarla, como si de una crema pastelera se tratara, para rellenar profiteroles o buñuelos.



## TRUCO

Se puede sustituir el limón por otros zumos de frutas, para preparar nuestra bebida favorita: zumo de naranja (naranja), pomelo, mandarina e incluso fresas, cerezas o frambuesas pasadas por la licuadora.



# LIMONADA

El refresco más barato, fácil y refrescante que podemos dar a los más peques

## INGREDIENTES

El zumo de 6 limones.  
Azúcar al gusto.  
Agua fresca.  
Hielo.

## PREPARACIÓN



1. Mezclamos en una gran jarra el zumo de limón y unas buenas cucharadas de azúcar, dando unas vueltas para que se disuelvan bien.



2. Añadimos entonces unos cubos gordos de hielo y completamos hasta el borde con agua fresca, dando vueltas. Probamos la limonada y si hace falta más azúcar, lo añadimos, hasta que esté a nuestro gusto.

3. Esta limonada también se puede preparar con gaseosa fría en vez de con agua, queda muy fresca. En tal caso, hay que controlar el azúcar que se agrega, puesto que la gaseosa tiene ya azúcar añadido.



4. Si preparamos por costumbre esta bebida y la tenemos siempre en la nevera, nos ahorramos muchos gases molestos, que producen las bebidas gaseosas comerciales, además del dinero que cuestan las bebidas con las que a veces meriendan los más peques.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Esto es el mejor refresco natural. Y, además, sale muy barato.



## TRUCO

En muchos de los comercios habituales se puede encontrar la masa de empanadilla ya hecha y estirada, cortada en circunferencias, lo que evita el engorroso trabajo de tener que amasar, estirar y cortar la masa. Se puede hacer un relleno similar pero sustituyendo las manzanas por peras, también queda muy bueno. Y, desde luego, un toque maestro es añadir a la compota, en el momento de saltarla, una pizca de canela o de vainilla molida. Incluso un poco de romero fresco picado resulta mágico.



# EMPANADILLAS DE MANZANA

Una fórmula rica para que los más peques coman fruta en un *pispás*

## INGREDIENTES

20 discos de masa para empanadillas.  
6 manzanas peladas, descorazonadas  
y en dados pequeños.  
1 pizca de zumo de limón.  
1 nuez hermosa de mantequilla.  
1 cucharada de azúcar.  
Huevo batido.

3. Estirar los discos de pasta de empanadilla encima de la masa, colocando en su interior una buena cucharada de relleno de manzana.

4. Pintar con huevo batido todo el extremo y cerrarlas como si fueran medias lunas, pinzándolas o sellándolas con las púas de un tenedor. Dejarlas reposar en la nevera bien cubiertas.

## PREPARACIÓN



1. Pelar las manzanas, descorazonarlas y cortarlas en dados pequeños con un cuchillo. En una sartén antiadherente añadir el azúcar y caramelizarlo a fuego muy suave, sin que se queme. Cuando adquiera un tono rubio, añadir la mantequilla y dejar que se funda.



2. Incorporar, acto seguido, las manzanas cortadas en dados muy pequeños. Subir un poco más el fuego y dejar que se doren unos 5 minutos para que adquieran un tono tostado apetecible y un aspecto de compota. Justo antes de retirarlas, agregar el zumo de limón. Dejar enfriar.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Tenemos dos posibilidades: para que las empanadillas resulten menos grasientas, un buen truco es pintarlas con huevo, colocarlas sobre una hoja de papel sulfurizado en una bandeja de horno e introducirlas unos 20 minutos en un horno caliente a 200 °C hasta que estén doradas. El otro método es el tradicional, que consiste en freírlas en abundante aceite de oliva bien caliente, como se ha hecho toda la vida, y escurrirlas. Al servir las, las espolvoreamos con azúcar, quedan fantásticas.



# TRUCO

Comerla templada o a temperatura ambiente. Podemos hacer la tarta con otras frutas como peras, ciruelas, albaricokes...



# TARTA DE MANZANA SIN CREMA

Un pastel delicioso de fruta carnosa, con el toque de la vainilla

## INGREDIENTES

- 1 molde de tarta, con el fondo cubierto de hojaldre y con unos centímetros de hojaldre sobresaliendo alrededor.
- 1 disco de hojaldre ligeramente más pequeño.
- 8 manzanas reinetas ácidas.
- 1 trozo hermoso de mantequilla.
- 2 ramas de vainilla natural.
- 1 huevo y 1 yema.
- 2 cucharadas de azúcar.
- La ralladura de medio limón.

## PREPARACIÓN



1. Partir las manzanas en cuartos, eliminando el corazón duro. Poner una sartén grande, a fuego suave, con la mantequilla y añadir la manzana y las ramas de vainilla abiertas en dos. Dejar que se vayan dorando suavemente y se impregnen del aroma de la vainilla y la mantequilla. Más o menos calculamos unos 20 minutos al fuego.



2. Una vez hechas las manzanas, las retiramos y las dejamos enfriar. En un bol, mezclar con unas varillas batidoras el huevo, el azúcar y la ralladura de limón, hasta que la mezcla espume, se vuelva un poco blanca y parezca una crema, más o menos unos 10 minutos.

3. Ya frías las manzanas, se van colocando en el fondo del molde de hojaldre, a 1 cm del borde, de forma que queden bien prietas y abombadas en su centro. Una vez puestas todas, se cubren con la mezcla cremosa de huevos, azúcar y limón, y se coloca encima el disco de hojaldre.



4. Con el sobrante del hojaldre inferior, el de la base, vamos pellizcando hacia adentro y en todo su contorno el disco de hojaldre superior, como si fuera una empanada, sellándola. Con una brocha, se pinta con la yema toda la superficie, haciendo unos agujeros con las púas de un tenedor.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Hornear la tarta a 200 °C unos 40 minutos, cubriéndola los primeros 20 con papel de aluminio, para que no se dore demasiado. Retirar el papel los últimos 20 minutos de cocción. Ha de quedar dorada y muy jugosa en su interior.



## TRUCO

Podemos sustituir los granados por otras frutas que sean de nuestro agrado: fresas, frambuesas, moras, fresas del bosque... También se puede emplear otro queso fresco graso que nos guste en lugar del mascarpone.



# CREMA DE MASCARPONE CON GRANADAS

Un postre fácil de hacer y resultón

## INGREDIENTES

2 huevos enteros.  
160 g de azúcar.  
200 g de nata montada.  
400 g de queso mascarpone.  
2 granadas frescas.  
1 cucharada de azúcar.  
1 pizca de zumo de limón.

## PREPARACIÓN



1. Mezclar en un bol los huevos con el azúcar y batirlos enérgicamente con ayuda de unas varillas.



2. Añadir el mascarpone, con cuidado para que se integre bien en la mezcla y esta quede cremosa.



3. Por último, incorporar delicadamente, con ayuda de una espátula, la nata montada, de modo que resulte una crema bien suave y esponjosa. Remover de arriba a abajo con un movimiento envolvente, para que la crema no se apelmace y se integren bien sus ingredientes.



4. Partir las granadas en dos y rescatar con una cuchara todos los granos, evitando la membrana blanquecina que las recubre. Solo nos interesan los granos maduros. Meterlos en un bol y rociarlos con el azúcar y el zumo de limón. Cubrirlos y dejarlos en la nevera al menos 15 min.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Arrinconar en la mitad de seis boles de cristal, los granos de granada aderezados. En la otra mitad, verter la crema de queso recién hecha, aún esponjosa. Refrescar el postre unos instantes en la nevera y servirlo sin demora.



#### TRUCO

Es un buen hábito rociar los melocotones con una pizca de zumo de limón recién exprimido al retirarlos del horno. El jugo queda mucho más sabroso y de gusto más pronunciado. Lo mismo ocurre si espolvoreamos el conjunto con alguna hierba aromática, tomillo, limonero, hierbaluisa o hierbabuena.

# MELOCOTONES ASADOS

La fruta asada, uno de los grandes postres casi olvidados

## INGREDIENTES

- 10 melocotones maduros y de tamaño hermoso.
- 1 astilla pequeña de canela.
- 1 rama pequeña de vainilla.
- 1 vaso pequeño de moscatel.
- 1 vaso grande de agua.
- 6 cucharadas rasas de azúcar.

## PREPARACIÓN



1. Lavar los melocotones en abundante agua y escurirlos.



2. Hacertes un corte de muy poca profundidad en toda su circunferencia para que al asarse en el horno, la fruta no reviente y pierda su forma. Colocarlos en una bandeja de horno o fuente y rociarlos con el azúcar y el resto de los ingredientes.

3. Abrirla canela con los dedos, de forma que rescatemos de su interior pequeñas astillas. Así, su aroma se extenderá aún más en el asado. Proceder de la misma forma con la vainilla, utilizar un cuchillo pequeño y bien afilado para rescatar del interior de la vaina los diminutos granos negros.



4. Distribuir tanto la rama abierta como los granos y la canela sobre los melocotones, y hornear a 200 °C unos 35 minutos, sin que cojan demasiado color, rociándolos con su propio jugo para que queden bien sabrosos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Si vemos que se doran demasiado y están aún duros, taparlos con papel de aluminio para que terminen de hacerse y prolongar unos minutos más en el horno. Comerlos tibios, acompañados de helado. El almbar del fondo de la bandeja será una delicia.



## TRUCO

Este pastel queda perfecto servido tibio, con el contrapunto de algún helado o sorbete de nuestro gusto. Lo podemos preparar también con otras frutas como fresas, cerezas deshuesadas o ciruelas, o una mezcla de todas ellas.



# PASTEL DE NARANJA

El dulzor de las mejores naranjas, hecho pastel

## INGREDIENTES

400 g de naranja pelada.

3 huevos y 2 yemas.

5 cucharadas de azúcar.

130 g de nata espesa o en su defecto, líquida.

1 cucharada sopera de aguardiente de orujo.

3. Cuando la mezcla esté bien lisa y cremosa, añadir el aguardiente.

4. Untar de mantequilla un molde de horno circular no muy alto y espolvorearlo con un poco de azúcar, eliminando el exceso. Colocar en el fondo la naranja troceada, bien estirada, y verter sobre ella la mezcla batida recién hecha.

## PREPARACIÓN



1. Asegurarse de que las naranjas están bien peladas, sin ningún trazo de piel blanquecina que pueda dejar luego un sabor desagradable.

Abrirlas en dos y retirar las partes blancas y duras que se alojan en su interior. Partirlas en dados de un tamaño regular.



2. Mezclar en un bol los huevos, el azúcar y las yemas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Hornear unos 20 minutos a 180 °C, dejar que se temple y espolvorear la superficie con azúcar en polvo.



## TRUCO

La pizca de harina ayuda a que las natillas no se corten y tomen un cuerpo espeso, sobre todo si es la primera vez que se elabora la receta. Con la práctica, se puede prescindir de ella e incluso incrementar la cantidad de yemas de huevo, para que todavía quede más rico.



# NATILLAS

El postre que gusta a mayores y a pequeños

## INGREDIENTES

- 1 l de leche.
- 1 trozo de canela o corteza de limón o vainilla en rama.
- 8 yemas.
- 1 pizca mínima de harina, la punta de una cucharita.
- 5 cucharadas de azúcar.

## PREPARACIÓN



1. Hervir la leche con algún aroma que nos guste, canela, cáscaras de cítrico o una rama de vainilla abierta en dos, a la que se le han retirado previamente los granos. Una vez hervida, dejarla templar a un lado.



2. En un bol, mezclar con unas varillas batidoras las yemas de huevo, la harina y el azúcar, de forma que quede bien lisa la mezcla.



3. Poco a poco, añadir progresivamente a esta mezcla la leche colada recién hervida, sin dejar de batir y muy lentamente, para evitar grumos y conseguir que quede bien lisa.



4. Seguidamente, volcar la mezcla a la cazuela en la que hirvió la leche y arrimarla a fuego muy suave, sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera. Es muy importante que nunca hierva y que el fuego sea muy suave.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cuando las natillas espesen ligeramente y veamos que toman un aspecto cremoso y apetecible, distribuirías en varios cuencos, tazas o vasos. La vieja tradición de colocar encima una galleta y guardarla es *pistonada*. Así, la crema no forma una película superior oscura y la galleta hace de coraza protectora, impidiendo que caiga en el interior del postre cualquier ingrediente que podamos tener en la nevera.



## TRUCO

Se puede probar a añadir una pizca de sal a este tipo de postres de fruta cuando se cocinan, en nuestro caso, en el momento de saltear las peras. Unos granos de sal en un bol de fresas frescas con azúcar, por ejemplo, realzan el sabor una barbaridad. Y lo mismo ocurre en una macedonia, pues da igual las frutas que sean.



# PERAS SALTEADAS CON HELADO

Adoro los postres de fruta cocinada

## INGREDIENTES

4 peras William's.  
Unas gotas de zumo de limón.  
2 cucharadas de azúcar moreno.  
2 cucharadas de mantequilla.  
1 ramita de canela.  
Helado al gusto.

## PREPARACIÓN



1. Pelar la fruta y partir cada pera en cuatro cuartos. Con cuidado de no retirar la pulpa y de dejar intacto el tallo del pedúnculo, retirar los corazones y las semillas con ayuda de un cuchillo afilado.



2. Embadurnarlas de una pizca de zumo de limón para que no se oxiden y para que la acidez les de un toque cuando se cocinen al fuego. El zumo de limón les realza el sabor.



3. Poner en una sartén amplia el azúcar y caramelizarlo a fuego suave. Ha de coger un tono dorado sin quemarse. Añadir la mantequilla, bajar el fuego e introducir la fruta, saltándola y meneándola hasta que se vuelva melosa y se recubre de una fina película brillante.



4. Agregar la canela en rama, que habremos abierto con las manos para convertirla en astillas más pequeñas. Dejar que las peras se salteen a fuego moderado durante unos 10 minutos, sin dejar que se quemen. Voltearlas para que se vayan cocinando por todas sus caras.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cuando las peras estén bien doradas, melosas y tiernas, conviene retirarlas del fuego y dejar que se entibien en la misma sartén, de forma que al enfriarse absorban bien los jugos de cocción, que quedan así adheridos a la fruta. Una vez tibias, colocarlas en un plato hondo o boles y coronarlas con una bola de helado al gusto: más dulce si somos golosos -chocolate, vainilla, leche merengada-, o más ácido si nos gustan los contrastes -limón, mandarina, naranja-. Sea cual sea el helado que elijamos, se derretirá en contacto con la fruta tibia y hará las veces de salsa.



# TRUCO

A los más peques les  
encantará este pastel  
rociado de chocolate  
caliente.



# PLUM CAKE DE PLÁTANO

Un bizcocho de plátano esponjoso y bien dulce

## INGREDIENTES

500 g de plátano pelado bien maduro.  
175 g de mantequilla blanda.  
125 g de harina.  
125 g de azúcar en polvo.  
2 huevos.  
1 pizca de levadura en polvo.  
1 cucharada de miel.  
1 pizca de sal.

3. En un bol, mezclar aparte, con unas varillas, el resto de la mantequilla con el azúcar en polvo. Añadir, uno a uno, los huevos batidos, la levadura, la harina y el pellizco de sal.

4. Finalmente, incorporar delicadamente el plátano salteado y el jugo que haya podido soltar en la sartén.

## PREPARACIÓN



1. Encender el horno a 180 °C. Con ayuda de un cuchillo bien afilado, partir el plátano pelado en dados.

2. Derretir en una sartén un pellizco de la mantequilla a fuego fuerte y añadir los dados de plátano. Dar unas vueltas y volcar la miel, dejando que se cocine 1 minuto hasta que el plátano quede dorado, con cuidado de que no se queme ni se pegue al fondo. Si lo hacemos en una sartén antiadherente, mucho mejor.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir la mezcla en un molde de plum cake, previamente untado con mantequilla derretida y espolvoreado de harina para evitar que se pegue el pastel una vez horneado y se pueda desmoldar con facilidad. Hornear a 180 °C al menos 45 minutos, hasta que la superficie quede tostada y al pincharlo con una aguja, esta salga seca y sin rastro de masa cruda. Esperar 10 minutos antes de desmoldar para que no se nos rompa. Una vez esté tío, retirarlo del molde, dejándolo enfriar en una bandeja.



## TRUCO

Se puede preparar con antelación para adelantar trabajo y tenerlo sin hornear en la nevera. El día que vayamos a comerla, bastará con encender el horno y meterlo dentro. Queda riquísima.



# PUDDING DE LA SEÑORA PEGGOTTY

El típico postre de los libros de Dickens

## INGREDIENTES

1 *brûlée* o pastel de mantequilla  
(tipo *panettone* o similar).  
170 g de azúcar.  
1/2 l de nata.  
1/2 l de leche.  
4 huevos.  
1 pizca de ralladura de naranja.  
Los granos rascados de 2 vainillas.  
Azúcar en polvo.

## PREPARACIÓN



1. Encender el horno a 180 °C. Es importante preparar este postre con algún bollo o bizcocho de buena miga, bien hecho y especial, comprado en una buena pastelería. Así, el resultado del postre será inmejorable. Con el bollo ya en casa y, sobre la tabla de cortar, rebanarlo en rodajas bien gruesas.



2. En un bol aparte, mezclar el azúcar normal, la nata, los huevos y los granos rascados del interior de una rama de vainilla, y batir todo.



3. Sobre esta mezcla, rallar la pizca de cáscara de naranja y seguir batiendo, añadiendo la leche. Ya tenemos la crema para cuajar el *pudding*.



4. En el fondo de una fuente que pueda ir al horno, verter una buena cantidad del líquido recién hecho. Untar cada loncha de bollo con un poco de la mezcla e ir cubriendo el fondo, hasta llegar a ras de la fuente. Rociar con la mezcla las rodajas de bollo y espolvorear con azúcar en polvo.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir la fuente en el horno a 180 °C 40 minutos. Si la superficie no queda dorada, encender el grill los últimos minutos y dejar que se forme una costra bien tostadita. Dejar entibiar el pastel fuera del horno. Debe quedar muy jugoso. Servir tibio acompañado de una crema chantilly bien fría o de helado.



## TRUCO

Podemos sustituir el membrillo del relleno por fruta fresca en dados minúsculos, muy madura, mezclada con el queso: mango, melocotón, albaricoque, fresas, grosellas, frambuesas rojas o arándanos...



# EMPANADILLAS DE QUESO

Para gozar con una textura crujiente y un relleno untuoso

## INGREDIENTES

- 20 discos de masa para empanadillas.
- 15 cucharadas de queso fresco cremoso de consistencia dura (para que el relleno se sostenga).
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 pedazo de membrillo dulce picado.
- 1 pizca de menta fresca picada.
- Huevo batido.

## PREPARACIÓN



1. En un bol, juntar el queso, el azúcar, el membrillo y la menta fresca picada. Debe quedar un relleno bien consistente, en absolute líquido. Mantenerlo un rato en la nevera para que quede fresco y compacto.



2. Estirar los discos de pasta de empanadilla sobre la mesa, colocando en su interior una buena cucharada de relleno.

3. Pintar con huevo batido todo el extremo y cerrar las empanadillas como si fueran medias lunas, pinzándolas o sellándolas con las púas de un tenedor. Dejarlas reposar en la nevera bien cubiertas.



4. Freírlas en abundante aceite caliente y escurirlas. Al servir, se pueden espolvorear con azúcar y canela en polvo, quedan fantásticas.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En lugar del método tradicional de freír, para que las empanadillas estén menos grasientas, es una buena idea pintarlas con huevo y hornearlas a 200 °C 15 minutos, hasta que estén doradas. Asimismo, en lugar de espolvorearlas con azúcar, también se pueden rociar con crema inglesa, por ejemplo.



#### TRUCO

Cuando nos pongamos manos a la obra, es importante hacer la suficiente cantidad de mermelada como para que valga la pena el esfuerzo. Es decir, la receta es la cantidad base a partir de la cual la fórmula sale con éxito, pero si se multiplican los ingredientes las veces que sea necesario, se consigue, lógicamente, más volumen de mermelada.

# MERMELADA DE ZANAHORIAS

Distinta y golosa, para acompañar el queso o las tostadas del desayuno

## INGREDIENTES

375 g de zanahoria pelada.  
375 g de azúcar.  
10 cucharadas de agua.  
1 limón.  
1 naranja.

## PREPARACIÓN



1. Una vez pelada, pesar la zanahoria y rallarla. Por otro lado, rallar y exprimir las naranjas y los limones, separando las ralladuras por un lado y el zumo por otro.



2. En una cazuela en la que quepa holgadamente el conjunto, que más tarde pondremos en el fuego, disponer por capas la zanahoria rallada, intercalándola con otras capas de azúcar.

3. Espolvorear y verter las ralladuras y el zumo en la misma relación. Finalmente, guardarlo en la nevera bien tapado durante al menos 12 horas. Colocar la cazuela a fuego suave y añadir el agua a la mezcla.

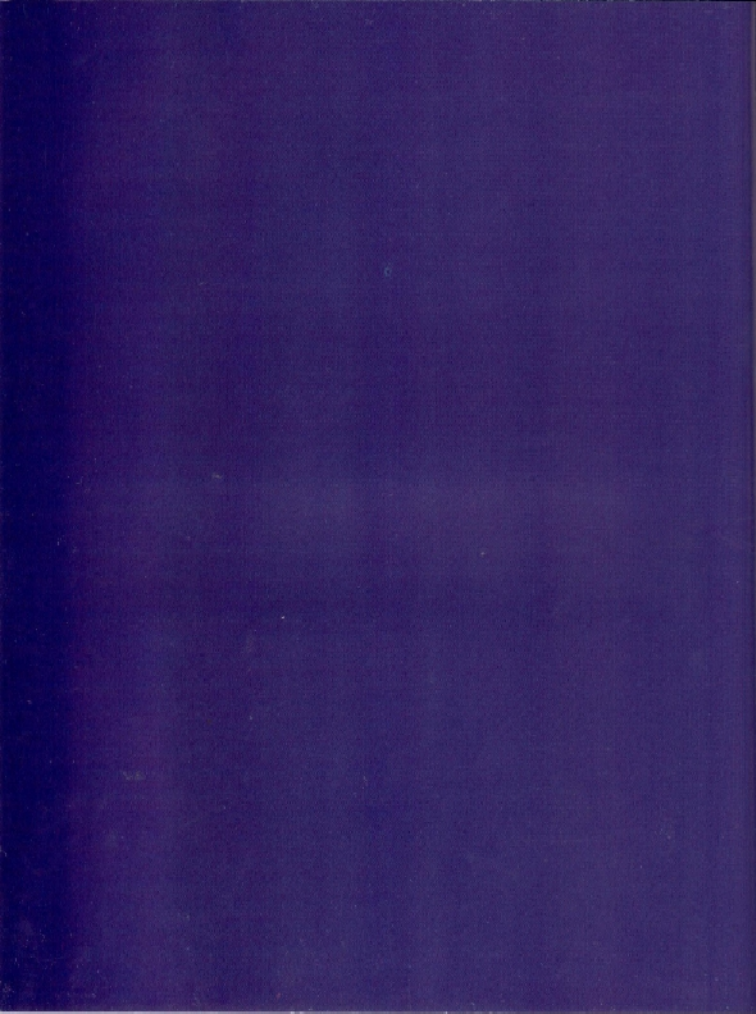


4. Dejar cocer muy suavemente durante al menos 2 horas sin que coja color caramelizado. Hay que dar vueltas constantemente con una cuchara de madera. Cuando la mermelada quede ligeramente espesa, retirarla. Una vez fría, espesará aún más.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Pasado el tiempo de cocción, meter la mermelada en tarros y reservarla en la nevera hasta el momento del uso.



# PREPARACIONES BÁSICAS Y GUARNICIONES





## TRUCO

Hay una serie de verduras que quedan fantásticas directamente salteadas y sin pasar antes por el agua. Solo limpias, troceadas y a la sartén. Descubriréis nuevas texturas y sabores más naturales en las espinacas, acelgas, puerros, judías verdes, zanahorias o el mismísimo cardo.



# ALCACHOFAS SALTEADAS

Una verdura tradicional cocinada de manera inusual

## INGREDIENTES

24 alcachofas crudas.  
4 cucharadas de aceite de oliva.  
3 dientes de ajo picado.  
1 loncha de jamón ibérico.  
Perejil picado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar las alcachofas, retirando con la mano todas las hojas oscuras exteriores, y dejar solo los centros tiernos. Pelar cuidadosamente la parte de la base con la ayuda de un cuchillo pequeño afilado, retirando las partes verdes y dejando al aire la carne blanquecina.



2. Cortar también la punta de las hojas duras y correas. Esta operación de limpieza debe hacerse justo antes de cocinarlas, porque las alcachofas se ennegrecen y pierden vistosidad. Apoyadas sobre la tabla de cortar, laminarlas en rodajas de medio centímetro de grosor.

3. Rápidamente, colocar una sartén antiadherente a fuego fuerte con el aceite. Añadir las alcachofas cuando esté caliente, dando vueltas sin dejar de mover, para que no se peguen y se vayan dorando y cocinando suavemente hasta que queden bien doradas.



4. Prolongar la cocción entre 5 y 10 minutos, para que se cocinen y a la vez queden crujientes y con el corazón tierno. Sazonarlas justo antes de sacarlas del fuego, y añadir el jamón cortado en finas tiras, el ajo picado y el perejil. Dar vueltas medio minuto más, sin dejar que se queme.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Podemos servirlos con o guarnición o añadir unos huevos batidos y cuajarlos en tortilla o en un revuelto.



#### TRUCO

Conseguimos de mil maneras una guarnición sabrosa y barata, estupenda: untando el caviar sobre pan tostado, añadiendo una cucharada a una ensalada de lechuga y tomate o a una pasta cocida, agregando un poco a la salsa de tomate o acompañando un buen queso de cabra...

# CAVIAR DE BERENJENAS

Una verdura asada para hacer tostas

## INGREDIENTES

6 berenjenas.  
10 cucharadas de aceite de oliva.  
1 pizca de azúcar.  
6 dientes de ajo con piel.  
Sal.  
Media cebolleta picada.  
Perejil picado.

## PREPARACIÓN



1. Partir las berenjenas en dos mitades. Sobre la pulpa, con ayuda de un cuchillo bien afilado, marcar un enrejado con el filo del cuchillo, sin introducirlo mucho, justo para hacer unas incisiones que permitan que la berenjena se ase bien en el horno.



2. Espolvorearlas con sal, azúcar y los ajos, y rociarlas con seis cucharadas de aceite de oliva. Colocarlas sobre una bandeja de horno y meterlas a 200 °C durante 40 minutos aproximadamente.



3. Transcurrido este tiempo, pelarlas retirando la piel negra y reservando solo la pulpa asada. Podemos hacer esta operación con una cuchara, para extraer el máximo posible de pulpa asada. Pesar también los ajos. Picar la berenjena y los ajos a cuchillo, muy finamente.



4. En una cazuela pequeña, añadir las cuatro cucharadas restantes de aceite y la cebolleta, rehogándola sin que coja color. Entonces añadir la berenjena y los ajos asados picados, y dejar que se cocine suavemente una media hora, a fuego muy suave. Sazonar.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez frío, rectificar el punto de sazón y añadir perejil picado. Podemos preparar mucha cantidad de este caviar y conservarlo en jarros bien cerrados en la nevera, cubierto de aceite de oliva.



## TRUCO

Este plato es una guarnición magnífica para un asado o para un simple filete o pescado a la plancha. Lo podemos tener listo en la nevera y, en el último momento, calentarlo en el microondas mientras se prepara el pescado o la carne.



# BERENJENAS SALTEADAS CON AJOS ASADOS Y TOMATE

Una guarnición simple y muy rica

## INGREDIENTES

5 berenjenas hermosas.  
Los dientes sueltos de 3 cabezas de ajos.  
5 cucharadas de aceite de oliva.  
1 cebolleta picada.  
8 cucharadas de salsa de tomate.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Cortar el tallo a las berenjenas y limpiarlas con agua. No es necesario pelarlas, con su piel están muy sabrosas. Trocearlas en dados muy grandes, porque al cocinarlos encogen mucho.



2. En una cazuela amplia añadir el aceite y arrimar a fuego medio, introduciendo, acto seguido, la cebolleta. Dar vueltas y dejar que se cocine sin coger color unos 15 minutos. Agregar unas granas de sal.

3. Mientras, saltear los ajos enteros con una gota de aceite, de forma que se doren, y colocarlos en una pequeña fuente de horno. Meterlos 20 minutos a 180 °C.



4. Incorporar a la cebolleta los dados de berenjena y dejar cocinar lentamente, a fuego medio. Tapar los primeros minutos la cazuela y, una vez que empiece a cocinarse, destapar para que se vaya evaporando el jugo que suelta la verdura. Mantenerlo al fuego unos 25 minutos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Rescatar los ajos del horno y pelarlos cuidadosamente, de forma que queden tiernos y melcos. Al final, añadir sobre la berenjena la salsa de tomate, dar vueltas, incorporar los dientes de ajo enteros y rectificar el punto de sazón. Servir.



## TRUCO

Si se agrega al puré una pizca de cebollino picado, justo al final, el aspecto mejorará considerablemente. También podemos añadir pimienta para realzar el sabor.



# PURÉ DE BERZA

Una guarnición sabrosa para los días de frío

## INGREDIENTES

1 berza.  
1/4 l de aceite de oliva.  
4 dientes de ajo en láminas.  
100 g de puré de patata.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Poner abundante agua ligeramente salada a hervir. Partir la berza en dos. Eliminar el grueso tallo central y soltar las hojas. Retirar en lo posible el tallo que atraviesa las hojas. Lavarlas, secarlas y trocearlas en juliana. Introducir las en el agua hirviendo, dejando que hierva, destapado, de 30 a 40 minutos.



2. Mientras tanto, preparar un refrito con el aceite y los ajos. Para ello, calentar el aceite en una sartén a fuego medio y, cuando comience a humear ligeramente, añadir los ajos laminados y esperar a que se tuesten y perfumar el aceite.

3. Cuando la berza esté casi cocida, añadir el refrito de ajos a través de un colador sobre el agua hirviendo que contiene la berza, teniendo cuidado con las salpicaduras. Dejarlo hervir 5 minutos más. Rescatar los pétalos de ajo que se hayan quedado en el colador. Se pueden agregar al final al puré de ajos.



4. Colar la berza y mantenerla en un cazo. Incorporarle el puré de patata, previamente elaborado con leche y mantequilla, bien ligado. Mezclarlo perfectamente, de forma que quede un puré cremoso, con los tropezones de berza cocida.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sazonar si es necesario. Se puede calentar en el microondas, en el caso de que se enfríe.



## TRUCO

Puede ser una guarnición excelente o un plato de verdura muy sabroso. Además, con esta base podemos cuajar, añadiendo unos huevos batidos, un revuelto o una tortilla; incorporando unos granos de arroz y caldo, se obtiene un arroz de calabacines excepcional.



# CALABACINES SALTEADOS CON JAMÓN

Un plato de verdura que podemos improvisar

## INGREDIENTES

- 5 calabacines hermosos.
- 1 loncha gruesa de jamón partida en dados pequeños.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cebolleta picada.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

## PREPARACIÓN



1. Limpiar los calabacines con agua y retirar los dos extremos. Partirlos en dos longitudinalmente y, a su vez, trocear las dos mitades en rodajas finas, como si fueran medias monedas.



2. En una sartén amplia o en una cazuela en la que no se pegue la verdura al fondo, poner dos cucharadas de aceite, la cebolleta y el ajo. Colocarla a fuego suave y rehogar durante unos 20 minutos, sin que coja color. La cebolleta debe quedar tierna.



3. Añadir los dados de jamón y dejarlos al fuego unos segundos, justo hasta que comiencen a deshacerse. Retirar todo a un plato.



4. Subir el fuego a tope y añadir, en el mismo recipiente, las dos cucharadas restantes de aceite. Cuando humee, meter el calabacín y unos granos de sal, dejando que se saltee la verdura y quede tersa, durita pero ligeramente tostada. Menear frecuentemente el contenido.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Pasados unos 8 minutos, incorporar a los calabacines la cebolleta, el ajo y los dados de jamón salteados con antelación y dar vueltas para que se mezclen bien con la verdura. Servir.



## TRUCO

Podemos hacer la mermelada con otros ingredientes como el puerro o las endibias. Esta mermelada es fantástica para acompañar cualquier carne asada, a la plancha o guisada. Y resulta particularmente buena para comerla en bocadillo con algún resto de pollo asado y una pizca de alioli.



# MERMELADA DE CEBOLLA

Una guarnición muy sabrosa para platos salados y patés

## INGREDIENTES

10 cebollas hermosas.  
1 cucharada de mantequilla.  
2 cucharadas de azúcar.  
10 cucharadas de aceite de oliva.  
8 cucharadas soperas de granadina.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Cortar las cebollas en finas tiras, cuidadosamente. En una cazuela amplia, en la que quepan holgadamente las cebollas, poner el azúcar. Arrimar a fuego medio y dejar que se caramelicé el azúcar, con cuidado de que no se queme.



2. Cuando obtengamos un caramelo rubio, añadir rápidamente la mantequilla, dejar que se derrita completamente e incorporar las cebollas, dando vueltas para que se empapen bien.



3. Subir el fuego y agregar el aceite de oliva, además de una pizca de sal. Sin dejar de remover con una cuchara de palo, esperar a que la cebolla se caramelicé y adquiera un atractivo color oscuro, evitando que se queme. Mantenerla en el fuego unos 30 minutos, y seguir dando vueltas.



4. Pasado este tiempo, tapar la cazuela, suavizar la intensidad del fuego y dejar que se confite suavemente durante 2 horas.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Media hora antes de que se cumpla el tiempo al fuego, destapar definitivamente la cazuela, añadir la granadina y una pizca más de sal y dejar que la cebolla, convertida en dulces filamentos de mermelada, termine de cocinarse. Apartarla del fuego y dejarla enfriar. Podemos meterla en tarros y conservarla en la nevera hasta su consumo.



## TRUCO

Al limpiar la coliflor es importante no tirar el tronco leñoso del que parten los ramilletes, pues una vez pelado y partido en cuatro o cinco trézos gruesos, lo pondremos a cocer con el resto de la coliflor.



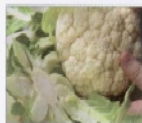
# COLIFLOR GRATINADA CON QUESO

La bechamel es una salsa universal

## INGREDIENTES

1 coliflor.  
1 cucharada de aceite de oliva.  
1 pizca de mantequilla.  
1 cebolleta pequeña picada.  
1 cucharada rasa de harina.  
1/2 l de leche.  
1 dl de nata líquida.  
Queso Idiazábal rallado.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Encender el horno a 200 °C y poner agua a hervir en una cazuela con sal. Quitarle las hojas verdes a la coliflor y después, la base. Así, nos costará menos romperla en pequeños ramilletes. Lavarla bien en agua fría, escurrirla y cuando el agua rompa a hervir, dejarla cocer durante 10 o 15 minutos sin tapar.



2. Calentar la leche junto a la nata para hacer la bechamel. Poner en una cazuela el aceite, una pizca de mantequilla y la cebolleta, a fuego suave. Dejar que se sofría unos minutos y añadir la harina, sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera.



3. Pasados unos segundos, incorporar progresivamente la leche y la nata calientes, siempre sin dejar de dar vueltas. Se irá formando una salsa blanquecina y espesa. Agregar una pizca de sal y dejar que hierva muy suavemente durante unos 5 minutos.



4. Volver a la cazuela de la coliflor y comprobar si ya está cocida y tierna. Pincharla con un tenedor para ver si se clava con facilidad. Escurrirla muy bien para quitarle toda el agua.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

En el fondo de una bandeja de horno poner un poco de salsa bechamel y, sobre ella, colocar la mitad de la coliflor cocida. Echar sobre la coliflor un poco de salsa y espolvorear con queso. Volcar el resto de la coliflor, cubrir con el resto de la bechamel y terminar con más queso rallado. Meter la bandeja en el horno. Esperar a que la superficie de la coliflor se quede dorada y gratinada, con una capa crujiente muy apetecible.



#### TRUCO

Esta endibia es una sabrosa guarnición para acompañar un plato de asado, por ejemplo. Si le añadimos justo al final del cocinado una proporción de carne picada, salteada aparte en aceite, obtenemos un relleno para empanada o empanadillas muy rico y exótico.

# ENDIBIAS CARAMELIZADAS CON JENGIBRE

Una guarnición exótica apta para todos los paladares

## INGREDIENTES

8 endibias de tamaño medio.  
2 cucharadas de azúcar.  
2 cucharadas de mantequilla.  
1 cucharada de aceite de oliva.  
1 trozo pequeño de jengibre fresco.  
Piel rallada de limón verde.  
Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN



1. Con ayuda de un cuchillo bien afilado, pelar el jengibre, dejando al aire la parte carnosa, de color amarillento. Cortarlo en finas lonchas y, a su vez, en finas tiras.



2. Elegir endibias bien frescas, que estén prietas. Cortarles la base, de forma que se puedan soltar en hojas hasta el centro de su cogollo. Limpiarlas escrupulosamente. Secarlas con cuidado, con ayuda de un trapo, y cortarlas a lo largo en finas tiras, como si fueran cebollas.



3. Poner abundante agua, ligeramente salada, a hervir y una vez que aparecen los borbotones, volcar las endibias en tiras en su interior. Cuando el agua rompa a hervir de nuevo, retirarlas del fuego y escurirlas. De este modo, conseguimos eliminar ligeramente su amargor.



4. Poner azúcar en una cazuela amplia y cuando se convierta en caramelo, incorporar la mantequilla y el aceite. Acto seguido, agregar el jengibre en tiras y las endibias recién cocidas, dando unas vueltas enérgicas con una cuchara de palo. Subir el fuego y cejar que se salteen ligeramente.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Salpimentar ligeramente, añadir la piel de limón verde rallada y dejar unos minutos al fuego.



## TRUCO

Si sobre estas espinacas perfumadas con limón, añadimos una pasta cocida y escurrida, removemos y la acompañamos con un buen queso curado rallado, el resultado es insuperable.



# ESPINACAS A LA CREMA CON CÁSCARA DE LIMÓN

Una verdura magníficamente contrastada

## INGREDIENTES

1 kg de espinacas frescas.  
1 cebolleta picada.  
2 dientes de ajo picados  
5 cucharadas de aceite de oliva.  
1/4 l de nata líquida.  
La piel de medio limón amarillo rallada.  
Pimienta recién molida.  
Sal.

## PREPARACIÓN



1. Sumergir las espinacas en agua fría con unas gotas de lejía o vinagre. Removerlas y dejarlas unos minutos a remojo. Escurrirlas, eliminar el agua y volverlas a pasar por abundante agua fría. Retirar el tallo agarrando las hojas y tirando del mismo. Si son muy pequeñas, no hace falta quitarles el tallo.



2. Focer el aceite en una cazuela amplia, en la que quegan luego todas las espinacas, a fuego suave, y añadir la cebolleta y los ajos picados, con una pizca de sal. Cocinar suavemente, sin dejar de mover y sin que coja color, unos 15 minutos.



3. Entonces, subir la intensidad del fuego e incorporar todas las espinacas crudas, dando vueltas sin cesar y cubriendo la cazuela con una tapa. Esperar otros 15 minutos a que vayan mermando de volumen y cocinándose, y a que se reduzca el jugo que han soltado.



4. Transcurrido este tiempo, destapar, añadir la nata y dejar que también se vaya reduciendo y tome un aspecto cremoso. Añadir unos granos de sal.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cuando veamos que las espinacas están listas, es decir, que no nadan en líquido sino que están ligadas, agregar una pizca de pimienta recién molida y la cáscara de limón rallada, y dar unas vueltas.



### TRUCO

Podemos añadir a la pasta, justo en el momento en que la mezclamos con la mitad del queso, la leche y la nata, unos lardones de beicon tostados o unos dados de jamón.



# GRATINADO DE MACARRONES

Una guarnición tostada y muy melosa para acompañar cualquier plato

## INGREDIENTES

500 g de macarrones gruesos.  
50 cl de leche.  
10 cl de nata líquida.  
200 g de queso tipo gruyère rallado.  
Sal y pimienta recién molida.

## PREPARACIÓN



1. La víspera, cocer en abundante agua sazonada los macarrones, dejando que hiervan por espacio de 5 minutos, hasta que queden más bien duros. Pasado ese tiempo, escurridos y enfriarlos ligeramente bajo el chorro de agua fría.



2. En un bol aparte, mezclar la leche, la nata, la mitad del queso rallado y los macarrones escurridos. Salpimentar.



3. Introducir toda esta mezcla en una fuente de horno. Deben quedar en una capa de no más de 3 cm de grosor, para que no se apelmacen. Para que queden bien jugosos, dejarlos bien tapados en la nevera entre 12 y 24 horas, de forma que chupen bien la mezcla y se inflen ligeramente.



4. En el momento de comerlos, sacarlos de la nevera, espolvorear por encima el resto de queso rallado y hornearlos a unos 200 °C durante 20 minutos, hasta que la superficie quede bien tostada.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

También se pueden hacer en un horno microondas que tenga función de gratinador y, así, manchamos menos y ahorramos luz. Este es un plato que se debe hacer de un día para otro, por lo que en el momento de comerlo sólo será necesario meterlo en el horno para calentarlo. De esta forma, queda más sabroso y nos organizamos mejor en la cocina.



#### TRUCO

El pacharán en mi tierra es casi una religión, no hay familia que no haga sus mezclas y tenga su fórmula secreta, heredada por tradición, que pasa de padres a hijos. A pesar de que los elaborados industrialmente bajo la denominación de origen son excelentes, el encanto del pacharán artesano y hecho por uno mismo es único.

# PACHARÁN

Un licor dulzón y muy aromático que podemos preparar en casa

## INGREDIENTES

1 kg de endrinas frescas bien maduras.

3 l de anís especial para pacharán.

Unos granos de café tostados.

## PREPARACIÓN



1. Lavar bien las endrinas en agua y secarlas, retirando todo tipo de impurezas o de restos del bosque, hojas, pequeñas ramitas... Es importante que los frutos estén maduros pero no apachurrados.



2. Meterlas en un bol o garrafa amplia, verter encima el anís y los granos de café y dejarlo tapado unos 3 meses, moviéndolo de vez en cuando para que los aromas y el color se repartan uniformemente.



3. Depende del gusto y la paciencia de cada uno el dejar el pacharán más o menos tiempo macerando, es cuestión de cogerle el punto. Algunos añaden, además, una pizca de canela en rama, alguna cáscara de limón, o incluso de naranja. En la variedad está el gusto.

4. No conviene dejar macerando la mezcla mucho tiempo para que el pacharán no se oscurezca demasiado. Si lo embotellamos, es conveniente añadir en el fondo algunas endrinas. Tampoco conviene dejarlo envejecer mucho, pues pierde color y el sabor afrutado.

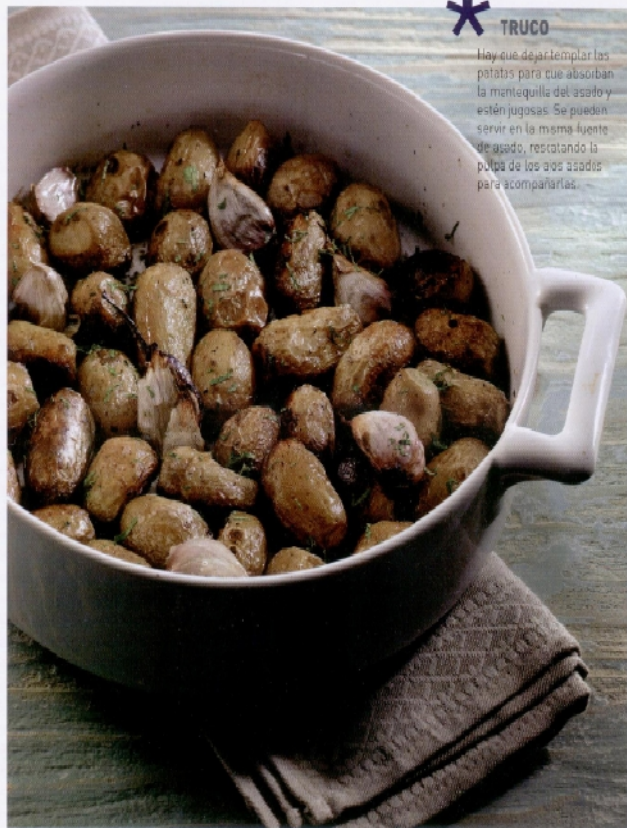
## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Es mejor beberlo bien fresco o con unos trozos de hielo y acordarse de que, a pesar de su sabor dulzón y tontorrón, el exceso es contraproducente para la salud.



## TRUCO

Hay que dejar templar las patatas para que absorban la mantequilla del asado y estén jugosas. Se pueden servir en la misma fuente de asado, rescatando la pulpa de los ajos asados para acompañarlas.



# PATATAS ASADAS CON MANTEQUILLA Y AJOS

Una guarnición ideal para cualquier asado de carne o pescado

## INGREDIENTES

1/2 kg de patatas nuevas.  
1 pizca de aceite de oliva.  
1 cabeza de ajos con piel.  
50 g de mantequilla.  
Sa..

## PREPARACIÓN



1. En cuanto encontremos patatas nuevas pequeñas en el mercado, debemos hacer esta receta. Para ayudar a que se impregne perfectamente cada una de las patatas, rebanar dos tajos bien suaves a cada lado con ayuda de un cuchillo bien afilado, de forma que cuando se estén asando les entre bien la grasa y se embetan.



2. Pasarlas por agua para eliminarles el almidón, lavarlas, y, seguidamente, secarlas. En una sartén muy caliente, añadir una pizca de aceite de oliva y saltearlas a fuego muy vivo, justo para colorearlas; luego las haremos en el horno.



3. Bien tostadas pero duras en su interior, colocarlas en una fuente que pueda ir al horno, sazonándolas y añadiéndoles por encima los dientes de ajo sueltos, con su piel, y la mantequilla en dados. Es importante que todas las patatas toquen el fondo de la fuente.

4. Hornearlas a 200 °C durante 30 minutos, rociándolas a mitad de cocción con la grasa, con la ayuda de una cuchara.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Retirarlas, dejarlas templar y comerlas como guarnición de un asado, por ejemplo. También, una vez fuera del fuego, podemos espolvorearlas con perejil toscamente picado.



## TRUCO

Si añadimos a la fritura de las patatas unos dientes de ajo sin pelar, cogerán un gusto especialmente sabroso.



# PATATAS BRAVAS

De entre las tapas españolas el recurso que nunca falla

## INGREDIENTES

2 kg de tomates muy maduros.  
3 cebollas hermosas picadas.  
1 guindilla de cayena.  
Aceite de oliva.  
1 pizca de azúcar y sal.  
Unas gotas de tabasco.  
Salsa mayonesa.  
Mostaza de Dijon.  
1 kg de patatas.

## PREPARACIÓN



1. Sofreír en una cazuela las cebollas, ligeramente sazonadas, durante 35 minutos junto con la guindilla. Incorporar el azúcar y los tomates maduros troceados. Dejar que cuezan a fuego suave, muy lentamente durante 1 hora o hasta que la salsa esté reducida.



2. Sazonarla y, si está ácida, agregarle un poco más de azúcar. Al final, incorporar tabasco según el nivel de picante deseado. Se puede dejar natural o pasarla por un pasapurós, teniendo la precaución de volverla a hervir para que recupere el color encarnado.

3. Mezclar la salsa mayonesa con la mostaza. Si queda demasiado espesa, aligerar con una pizca de leche. Mientras tanto, pelar las patatas y cortarlas en gajos gruesos. Lavarlas en abundante agua para eliminar el almidón. Secarlas. Colocar a fuego suave una sartén grande con aceite de oliva.

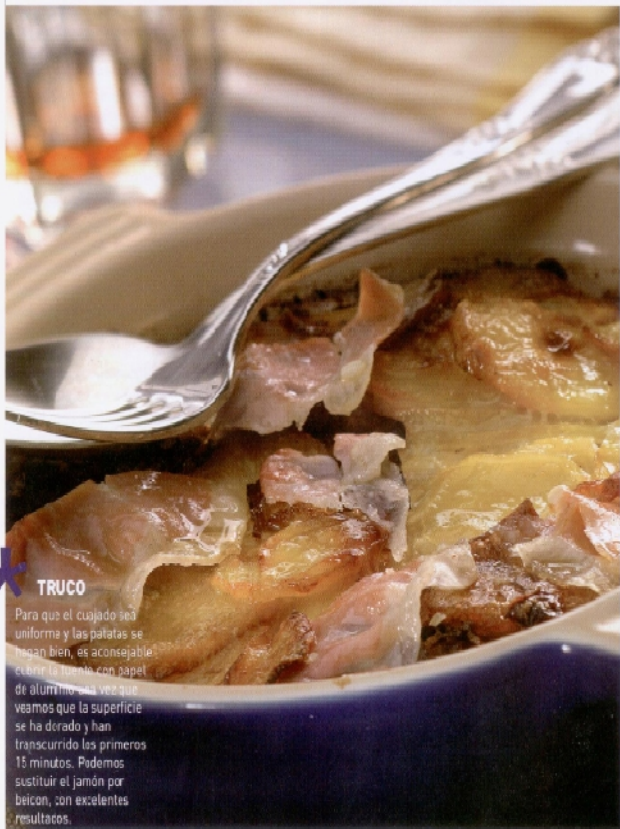


4. Introducir las patatas en frío y dejar que se cuezan muy despacio durante unos 15 minutos. Es importante no tocarlas mientras se frien, para no romperlas. A partir de entonces, subir el fuego gradualmente hasta notar la fritura. Pasados unos minutos, voltearlas con una espumadera.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Finalmente, escurrir las patatas y sazonarlas. Bien fritas, acompañarlas de la salsa brava de tomate y la mayonesa aliñada con mostaza.



### TRUCO

Para que el cuajado sea uniforme y las patatas se hagan bien, es aconsejable cubrir la fuente con papel de aluminio una vez que veamos que la superficie se ha dorado y han transcurrido los primeros 15 minutos. Podemos sustituir el jamón por beicon, con excelentes resultados.

# PATATAS CUAJADAS MATEO

Una receta para todos los gustos, con la que es inevitable triunfar

## INGREDIENTES

4 patatas hermosas.  
1 loncha de jamón serrano.  
1 huevo.  
1/4 l. de leche.  
1/4 l. de nata líquida.  
1 pizca de aceite.  
Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN



1. Pelar las patatas, lavarlas, partirlas en cuatro trozos y, a su vez, cortar cada trozo en rodajas de aproximadamente el tamaño de una moneda, no muy gruesas. Asimismo, partir la loncha de jamón en cuatro o cinco trozos.



2. En una sartén antiadherente puesta al fuego, añadir la pizca de aceite y, cuando veamos que está bien caliente, incorporar los trozos de jamón, dando unas vueltas justo para que tomen un poco de color y deshagan su grasa en la sartén. Retirarlos.



3. Añadir entonces un poco más de aceite y volcar las patatas. Dejar dorar a fuego fuerte unos segundos hasta que adquieran un tono rubio bien apetitoso. Sazonarlas. Deberán quedar crudas en el interior. Escurrirlas.



4. Ponerlas en el fondo de una fuente de horno. Colocar sobre ellas los trozos de jamón. Batir en un bol el huevo, la leche, la nata líquida y una pizca de sal. Verter esta mezcla sobre el jamón y las patatas hasta cubrirlos. Introducir la fuente en el horno precalentado a 200 °C.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Mantener las patatas en el horno al menos 35 minutos, hasta que la patata se haga, se cuaje el conjunto y adquiera un aspecto apetitoso.



## TRUCO

Es importante que, una vez montado, lo aplastemos bien con la palma de la mano para que las distintas capas queden bien compactas. Como se ve, no añadimos sal. Es suficiente con la salazón que lleva el beicon y la fortaleza del queso rallado que va entre capa y capa. Conviene emplear un queso bien curado.



# PASTEL DE PATATA Y BEICON

Un clásico que gusta a mayores y pequeños

## INGREDIENTES

6 patatas grandes peladas, cortadas  
en rodajas muy finas.  
30 láminas muy finas de beicon ahumado.  
Queso Idiazábal rallado.  
1 trozo hermoso de mantequilla.  
Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN



1. Para hacer este pastel se puede utilizar un molde de pastel tipo plum cake, que se embadurnará con mantequilla. Tapizarlo con 15 láminas de beicon montadas ligeramente unas sobre otras, dejando salir un extremo de la lonchita hacia fuera para poder luego cerrar el pastel.



2. Introducir en el fondo una primera capa de rodajas de patata, cortadas muy finas, una pizca de queso rallado, unos pedacitos de mantequilla, y tapizar con más lonchas de beicon. Volver a repetir la operación de las distintas capas, patata, queso, mantequilla y beicon hasta que se acaben.

3. Terminar con una capa de patatas y cerrar, apretando bien el beicon que sobresale por los costados, que replégaremos hacia dentro. Debe quedar compacto, por lo que si es necesario, presionaremos apretando bien con la palma de las manos.



4. Taparlo con papel de aluminio, cerrando sobre el molde las esquinas para que no se escape el vapor al cocerse, y hornear unos 45 minutos a 220 °C.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Antes de dar la cocción por finalizada, comprobar que esté bien hecho clavando una aguja de tejer o el filo de un cuchillo delgado en el pastel y ver que no ofrece resistencia y entra fácilmente. Si es así, está listo. Si notamos las capas de patata al clavarse, cubrir de nuevo con el papel y volver a meterlo en el horno. Dejarlo templar cubierto para que las distintas capas de patata se empapen de la grasa soltada por el beicon y, una vez tibio, cortarlo en rodajas gruesas, acompañándolo de una ensalada verde.



## TRUCO

Antes de freír los pimientos, una vez unidos en el rebozo, los sacudimos ligeramente para que caiga el sobrante de masa. Los podemos acompañar de salsa romesco, alioli o una buena salsa de tomate fría.



# PIMIENTOS DE GERNIKA EN GABARDINA

Pimientos de bocado con un rebozo muy delicado

## INGREDIENTES

400 g de pimientos de Gernika de tamaño medio.

150 g de harina.

1/4 l de agua.

1 pizca de azúcar.

15 g de levadura prensada de panadería.

Media cucharadita de sal.

Aceite de oliva o girasol para freír.

## PREPARACIÓN

1. Poner la harina, la sal, el azúcar y la levadura en un bcl, desmenuzando todo con la yema de los dedos.

2. El agua debe estar templada, a unos 30 °C pero no más caliente, para que no se anulen los fermentos de la levadura. Con ayuda de unas varillas o de una cuchara, incorporar el agua paulatinamente, intentando que no se formen grumos, hasta que se absorba toda.

3. Cubrir el bol con un trapo y dejarlo reposar una media hora en un sitio templado, por ejemplo, en el cuarto de la lavadora.

4. Cuando veamos que la masa fermenta y hace ligeras burbujas, limpiar los pimientos en abundante agua y secarlos con un trapo. Cogidos del rabito, sumergirlos en la masa de terradura, de uno en uno, y rápidamente y sin soltarlos, echarlos a una sartén con aceite caliente para freírlos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez fritos y escurridos los pimientos, sazonarlos y comerlos bien crujientes.



### TRUCO

Podemos servirlos solos, como guarnición de un asado o cubiertos de unas láminas de mendrieta (ventresca) en aceite o unas mollejas de cordero salteadas. No hace falta recordar que estos pimientos son la mejor guarnición, junto con una ensalada verde, de la chuleta asada a la parrilla.

# PIMIENTOS DEL PIQUILLO CONFITADOS

Los pimientos convertidos en hebras de pura mermelada

## INGREDIENTES

2 latas de pimientos del piquillo de Lodosa, de buena calidad.

Aceite de oliva.

1 cabeza de ajos.

Sal.

3. Escurrirlos con cuidado de que no se rompan, puesto que son muy frágiles y delicados. Reservar el aceite sobrante para confitar pimientos en otra ocasión o para freír unas patatas.

4. Colocar los pimientos bien escurridos y secos sobre una bandeja de cerámica que pueda ir luego al horno, sin amontonarlos, como si fuera un puzzle. Con ayuda de una brocha, barnizarlos con el aceite de la cocción y hornearlos unos 20 minutos a 120 °C.

## PREPARACIÓN



1. Abrir las latas y escurrir los pimientos. Colocarlos en una sartén amplia, de forma que cubran bien el fondo, junto con los dientes sueltos de la cabeza de ajo, sin pelar y cubiertos de aceite de oliva.



2. Arrimarlos a fuego muy suave hasta que sujan pequeños hervoritos en su superficie. Mantenerlos así aproximadamente 1 hora y media, dándoles vueltas con dos tenedores, sin pincharlos para que se confiten por ambas caras. Cuando veamos que acumulan en la superficie jugo caramelizado, los retiramos.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Fuera del fuego, darles brillo de nuevo con un pincel de cocina, usando el aceite de oliva utilizado en la cocción. Sazonarlos con sal gruesa de calidad y servirlos. Estos pimientos los hacen irrefragablemente mis amigos Pedro Ruiz y Matías Gorrotxategi, en sus respectivos asadores en Tolosa.



#### TRUCO

Las hierbas aromáticas pueden darle un toque muy distinto: prueba con estragón, perifollo, eneldo o incluso con una pizca de hierbabuena y verás qué misteriosa queda. Y no dudes en cocer y consumir remolacha fresca en vez de la precocida: es mucho más sana y rica.

# REMOLACHA CON SALSA DE YOGUR

Una ensalada para el otoño

## INGREDIENTES

1 kg de remolacha cocida.  
1 yogur natural.  
4 cucharadas de nata líquida.  
El zumo de 1 limón.  
1 diente de ajo picado.  
8 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
1 pizca de mostaza de grano.  
Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN



1. Podemos cocer la remolacha si la compramos cruda o adquirirla ya hervida y envasada al vacío, en unos fantásticos envases de se encuentran en el mercado.



2. De cualquiera de las dos maneras, el primer paso es pelarla para retirar la fina capa que la recubre y quitarle también los nudos duros de donde parten los penachos de hojas y la raíz.



3. Mezclar en un recipiente el yogur bien frío y, sin dejar de batir con unas varillas, añadir la nata, el zumo de limón, el ajo, la mostaza y el aceite de oliva en fino cordón.



4. Seguidamente, cortarla en rodajas bien gruesas y, a su vez, trocear estas en dados gordos. Juntarlo todo en un bol.

## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Rociar los dados de remolacha con esta salsa y mezclar concienzudamente, metiendo la ensalada un rato en la nevera para consumirla muy fresca.



## TRUCO

Una vez fríos, lo mejor es conservarlos en la nevera en un tarro con buen cierre, bien cubiertos de aceite de oliva virgen, no más de 90 días.



# TOMATE CONFITADO

Un condimento imprescindible si queremos dar un toque provenzal

## INGREDIENTES

15 tomates de mata pequeños, un poco más grandes que una bola de golf.

10 dientes de ajo.

Aceite de oliva.

Sal y azúcar.

4 ramitas de tomillo.

1 hoja de papel sulfurizado o de horno.

## PREPARACIÓN



1. Eliminar el pedúnculo a los tomates y en su base hacerles una pequeña incisión en forma de cruz. Poner abundante agua a hervir y, cuando rompa, introducir los tomates, manteniéndolos unos segundos en el agua hirviendo. Enseguida, sumergirlos en un baño de agua helada para refrescarlos.



2. Una vez pasados todos los tomates por el agua, pelarlos y partarlos en cuartos. Con cuidado, retirarles todas las semillas gelatinosas del interior, dejando solo la pulpa. Así, tendremos 60 cuartos de tomate. Introducirlos todos en un bol y aliñarlos generosamente con sal y aceite de oliva.

3. En una o dos bandejas, extender una hoja de papel de horno y colocar los tomates con la parte abombada hacia abajo, espolvoreándolos con el azúcar, las ramitas de tomillo y los ajos enteros, con su piel. Añadir un chorrito más de aceite y meter en un horno a 90 °C durante 3 horas.



4. Transcurrido este tiempo, darle la vuelta y tenerlos en la misma bandeja otras 2 horas más. El tomate debe quedar confitado, seco y deshidratado pero mantener su color, en ningún caso deberá dorarse o quemarse, señal de excesiva temperatura.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Realmente, hacer estos tomates es una lata pero merece la pena el esfuerzo, pues se pueden utilizar en dados, desperdigados por una ensalada o picados en una vinaigrette.



#### TRUCO

Para que quede aún más sazonado, podemos añadir, mientras se está pochando a la cebolleta que hace de base de las verduras una pizca de ajo picado. El resultado será aún más perfumado. También es posible dejar en la nevera el gratinado listo, montado en la fuente sin hornear, preparado con antelación la víspera, e introducirlo en el horno en el momento de comerlo. De esta forma, estará recién hecho cuando lo llevemos a la mesa.



# GRATINADO DE VERDURAS

Una manera muy especial de acomodar las verduras

## INGREDIENTES

- 2 cebolletas en tiras.
- 1 pizca de tomillo seco o fresco.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- 5 tomates medianos en rodajas.
- 3 berenjenas en láminas.
- 3 calabacines en rodajas.
- Sal.

## PREPARACIÓN



1. En un cazo con una cucharada de aceite y unos granos de sal, dorar ligeramente, durante 15 minutos, las cebolletas cortadas en tiras.



2. Lavar el resto de la verdura, mantener la piel y cortar en rodajas. En una fuente de gratinar, colocar en el fondo la cebolleta recién dorada e ir intercalando capas de berenjena, tomate y calabacín, colocándolas como si fueran escamas de un pescado apoyadas unas sobre otras.

3. Espolvorear por encima el tomillo, sazonar ligeramente y rociar con el resto del aceite de oliva. Meter la bandeja en el horno y asarla a unos 130 °C durante 1 hora más o menos, hasta que las verduras queden bien hechas. A fuego más fuerte, las verduras se quemarían y quedarían crudas.



4. Podemos hacer el mismo gratinado pero variando las verduras, preparándolo con las que más nos gusten. También podemos sustituir la cebolla de la base por una buena salsa de tomate rito, acomodando las verduras encima. El resultado es francamente bueno.



## ACABADO Y PRESENTACIÓN

Este gratinado es una forma muy sana de acompañar un asado o un pescado al horno: en vez de las socorridas patatas asadas, cocidas, fritas o en puré, esta fórmula constituye un acompañamiento inmejorable.



#### TRUCO

Recomiendo hacerlas y tenerlas siempre a mano en la cocina para adinar cualquier ensalada que preparemos. Bien embotelladas y en lugar fresco, nos permitirán utilizarlas frecuentemente.

# VINAGRETAS PARA ENSALADAS

Tres fantásticos aliños que podemos tener hechos con antelación

## INGREDIENTES

### Para la vinagreta de frutos secos:

1/2 l de aceite de girasol.  
1/2 l de aceite de oliva virgen extra.  
1 cda de piñones tostados.  
1 cda de avellanas tostadas.  
100 g de vinagre de sidra.  
100 g de zumo de limón.  
Sal y pimienta negra recién molida.

### Para la vinagreta de hierbas:

1/2 l de aceite de girasol.  
1/2 l de aceite de oliva virgen extra.  
1 cda de perejil fresco picado.  
1 cda de albahaca fresca picada.  
1 cda de estragón fresco picado.  
100 g de vinagre de sidra.  
100 g de zumo de limón.  
Sal y pimienta negra recién molida.

### Para la vinagreta de mostaza:

1/2 l de aceite de girasol.  
1/2 l de aceite de oliva virgen extra.  
200 g de vinagre de sidra.  
2 dientes de ajo pelados, sin el germen interior.  
100 g de mostaza.  
Sal y pimienta negra recién molida.

## PREPARACIÓN



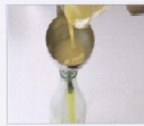
1. De la vinagreta de frutos secos:  
En el vaso de una batidora poner el vinagre, el zumo de limón, la sal y la pimienta, y accionar la máxima potencia. Dejar que dé vueltas unos segundos, destapar y añadir los frutos secos, siguiendo el batido unos segundos más.



Destapar de nuevo y agregar los aceites. Dar unas vueltas más. Meter la vinagreta en unas botellas de cristal y dejarlas listas para utilizar, agitándolas cuando vayamos a aliñar una ensalada.



2. De la vinagreta de hierbas:  
En el vaso de una batidora poner el vinagre, el zumo de limón, la sal y la pimienta, y accionar la máxima potencia. Destapar y añadir los aceites. Dar unas vueltas más, agregar las hierbas picadas, mezclar y guardar en botellas.



3. De la vinagreta de mostaza:  
En el vaso de una batidora colocar el diente de ajo, la mostaza, la sal, la pimienta y el vinagre. Accionar la máxima potencia y dejar que se mezcle unos segundos. Añadir los aceites en fino cordón. Probar la vinagreta, y rectificar de sal o pimienta.